

سيكولوجية الطفولة والمراهقة

مشكلاتها وأسبابها وطرق حلها

تأليف
شيفروملمان

ترجمة وتعريب الدكتور
سعيد حسني العزة







سيكولوجية
الطفولة والمراهقة
مشكلاتها وأسبابها وطرق حلها

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: (2013/2/634)

المؤلف: سعيد حسني العزة

الكتاب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة - مشكلاتها وأسبابها وطرق حلها

الواصفات: سيكولوجية المراهقين - علم النفس التربوي

لا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أو الناشر

ISBN:978-9957-16-803-2

الطبعة الأولى 1999م - 1420هـ

الطبعة الثانية 2002م - 1423هـ

الطبعة الثالثة 2006م - 1427هـ

الطبعة الرابعة 2014م - 1435هـ

جميع الحقوق محفوظة للناشر © Copyright All rights reserved

يُحظر نشر أو ترجمة هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزين مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي وجه، أو أية طريقة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية، أو بالتصوير، أو بالتسجيل، أو أية طريقة أخرى، إلا بموافقة الناشر الخطية، وخلاف ذلك يُعرض لطائلة المسؤولية.

No part of this book may be published, translated, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or using any other form without acquiring the written approval from the publisher. Otherwise, the infractor shall be subject to the penalty of law.



أسسها خالد محمود جابر حنيف عام 1984 عمان - الأردن
Est. Khaled M. Jaber Haif 1984 Amman - Jordan

المركز الرئيسي

عمان - وسط البلد - قرب الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري - رقم 3 د
هاتف: 4646361 6 (962) + فاكس: 4610291 6 (962) + ص.ب 1532 عمان 11118 الأردن

فرع الجامعة

عمان - شارع الملكة رانيا العبد الله (الجامعة سابقاً) - مقابل بوابة العلوم - مجمع عربيات التجاري - رقم 261
هاتف: 5341929 6 (962) + فاكس: 5344929 6 (962) + ص.ب 20412 عمان 11118 الأردن

Website: www.daralthaqafa.com e-mail: info@daralthaqafa.com

Main Center

Amman - Downtown - Near Hussayni Mosque - Petra Market - Hujairi Building - No. 3 d
Tel.: (+962) 6 4646361 - Fax: (+962) 6 4610291 - P.O.Box: 1532 Amman 11118 Jordan

University Branch

Amman - Queen Rania Al-Abdallah str. - Front Science College gate - Arabiyat Complex - No. 261
Tel.: (+962) 6 5341929 - Fax: (+962) 6 5344929 - P.O.Box: 20412 Amman 11118 Jordan

Dar Al-Thaqafa For Publishing & Distributing

الثقافة للنشر والإخراج

سيكولوجية الطفولة والمراهقة مشكلاتها وأسبابها وطرق حلها

تأليف
شيفروملمان

ترجمة وتعريب الدكتور
سعيد حسني العزة

دار الثقافة
للنشر والتوزيع
1435هـ - 2014م

الإهداء

أهدي هذا الكتاب

لوالدي حسني

ولوالدتي هاجر

ولزوجتي خديجه

ولأختي جميله

ولبناتي سهير وميرفت وأريج

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

يعتبر هذا الكتاب من الكتب التي تلقي الضوء على مشكلات وحاجات الطفولة والمراهقة ويعتبر الدليل المناسب للمرشدين التربويين والباحثين الاجتماعيين والمربين من الآباء والأمهات والمعلمين الذين طال شوقهم لمعرفة أسباب عذاباتهم مع أبنائهم وبناتهم. حيث تناول المؤلف بالتحليل أسباب المشكلات ورسم طرق الوقاية والعلاج وقدم النصائح وأفضل الطرق في التعامل مع مثل هذه المشكلات ولقد تطرق المؤلف إلى سلوكيات الأطفال غير الناضجة وغير الآمنة وإلى مشاكل الطعام وإلى السلوك الإجتماعي غير المناسب وإلى تعاطي الأدوية وضعف الدافعية نحو الدراسة وعادات الدراسة الخاطئة .

ويعتبر الكتاب ثمرة جهد واضح وموصول وتجربة تربوية وخبره عميقة نافعة في مساعدة جميع فئات المربين للتعامل مع هذه المشكلات ولقد زود المؤلف القارئ بتقارير عن حالات تمت مساعدتها بالعلاج المتخصص المستمد من تكنيكات علاجية معتمدة في تعديل السلوك البشري. وإن أضع أمام إخواني المربين هذه الثمرة لأمل الاستفادة منها.

والله ولي التوفيق

المترجم

الفصل الأول

السلوكات غير الناضجة

- النشاط الزائد
- القهرية
- عدم التركيز والتشتت
- التهريج
- أحلام اليقظة
- الفوضوية وعدم الترتيب
- سوء إستخدام الوقت
- الأنانية
- الإعتمادية

السلوكات غير الناضجة

Immature Behaviors

إن الطفل غير الناضج هو الذي لم ينعم سلوكياً أو نفسياً أو عقلياً أو اجتماعياً وفقاً لبعض المقاييس أو المعايير المقبولة : كما هو محدد من قبل الرفاق Peers والراشدين. لذلك إذا أظهر الطفل أي تأخر أو إعاقة "Lag" في أي مجال من مجالات النمو فإنه سوف يعتبر طفلاً غير ناضج وينظر لسلوكه على أنه أكثر إتصافاً بسلوك ولد أصغر منه. إن نضوج الأطفال ليس واحداً عندهم فكثير منهم ما يكون ناضجاً في مجال وغير ناضج في مجال آخر، فعلى سبيل المثال: قد تكون الطفلة أنيقة ومرتبة وتبدي قدرة على السيطرة على نفسها في المدرسة ومع ذلك فإنها قد تكون معتمدة أو متواكله على غيرها أو مشوشة "Messy" أو متذمرة. إن الآباء عامة يصفون أطفالهم بأنهم غير ناضجين بينما هم في الحقيقة ناضجين مثل باقي الأطفال الآخرين من نفس عمرهم ولكنهم لم يستطيعوا تحقيق توقعات آبائهم منهم. وأحياناً يكون الأطفال نسبياً ناضجين ولكنهم يعانون من ضيق شديد Stress أو يميلون إلى سلوكات صبيانية "Childish" يجب أن نعرف أن بعض السلوكات عند الأطفال مثل البكاء أو التذمر هي حالات عادية تنتهي عندما ينتهي قلق الطفل. إن نقد الأطفال على سلوكياتهم يعمل على ترسيخ وتثبيت المشكلة بينما نجد على العكس إن الدعم العاطفي والتشجيع يمكنان الطفل من أن يبدد العاصفة "Weather the Storm" ويساعده على الاقلاع عن سلوكه الصبياني وعلى التكيف مع الأمور. فالأب الذي يشكو من أن طفله غير ناضج عليه أن يصف لنا كيف يتصرف ذلك الطفل. هل هو كثير التهريج؟ هل يعاني من أحلام اليقظة؟ هل لا يستفيد من الوقت أو يضيعه هباء؟

إن مثل هذه السلوكات يمكن معالجتها والتعامل معها.

بعض الآباء يستعملون حلولاً عامة عادة لا تكون مفيدة في تغيير سلوك أطفالهم أن الموضوعات التي عولجت في الكتاب هي : "النشاط الزائد" "Hyperactive" القهرية "Impulsive" سرعة التشتت وعدم التركيز "Distraction" التهريج "Silly Clowning" وأحلام اليقظة "day dream" والفوضوية وعدم الترتيب "missy sloppy" وسوء

استخدام الوقت "Using Time Poorly" والأناية "Selfish-Self-Centered" والاعتمادية "Over Dependency" والشكوى والتذمر من هذه السلوكيات تعبر عن عدم القدرة عند الطفل على إشباع حاجاته في العديد من المواقف وإنها لا تعجب توقعات الأقران والراشدين الذين يتوقعون من الطفل أن يتصرف بشكل ناضج. هذا الفصل يصف أمثلة نموذجية للسلوك غير الناضج ويقترح طرقاً لمنع ذلك السلوك لتشجيع سلوكيات ناضجة بشكل أكثر. إن التواؤم سيجعل الآخرين أكثر رضا عن سلوك ذلك الطفل ومن ثم فإنه سوف يكون راضياً عن نفسه بشكل أفضل "Self-Satisfied" فيكون الطفل قد حصل على تصوراً ذاتياً أفضل عن نفسه "Good Self-Concept" ويكون قادراً على السيطرة على مشاكل محددة وإن السيطرة على هذه المشاكل يخلق عنده الثقة بالنفس والاستقلال وتكوين علاقات اجتماعية مرضية .

إن الأطفال الناضجين هم نسبياً أكثر مرونة "More Flexible" إنهم قادرون على تأخير ردود أفعالهم، إن قدرتهم على احتمال التوتر تزداد تدريجياً في سن المدرسة ويجب أن يتعودوا احتمال الضيق اليومي ويتعاملوا معه بدون تدمير. يُعلم الأطفال كيف يركزوا إنتباههم وكيف يحلّوا مشاكلهم وكيف يؤخروا أو يؤجلوا جوائزهم وكيف يستفيدوا من وقتهم بشكل أفضل وكيف يتحملوا المسؤولية وكيف يحصلوا على إنتباه الآخرين أو ينتبهوا للآخرين. يجب أن يشعر الأطفال بأنهم مهمين ومتقبلين لذاتهم وأن عندهم شعور بالرضا عن أنفسهم.

Hyperactivity

النشاط الزائد

يُعرف النشاط الزائد بأنه : حركة جسدية زائدة أكثر من الحد المقبول ويستطيع الآباء تحديد درجة وكمية النشاط، وهل هو نشاط قصير أم طويل ومتواصل، هل يختلف نشاطهم عن نشاط أقرانهم من نفس الجنس والعمر. وعندما يشك الآباء في معرفة فيما إذا كان نشاط أولادهم طبيعي أم لا، فإن عليهم زيارة غرفة الصف أو مكان التسلية والترويح الذي يلعب فيه أطفال من نفس العمر، أو أن يكلفوا صديقاً لهم بملاحظة أولادهم وأن يقدم لهم معلومات هادفة آخذاً بعين الاعتبار مستويات النشاط المقارنة لأن ذلك سوف يُلقي مزيداً من الضوء على حالات النشاط الزائد عند

أولادهم. إن النشاط الزائد ينظر إليه على أنه : "سلوك غير ملائم أو لائق" إذا ما قورن بالنشاط الكلي لطفل مسؤول ومعتاد ومنتج. إن التقارير المتكررة للآباء عن الطفل الذي يتسلق الجدران في أماكن متعددة أو يعاني من فشل متكرر في عمل الوظائف أو نادراً ما يهدأ أو يجلس في مكانه وكأنه دراجه دائماً لا تقف. يشير إلى وجود نشاط زائد عنده .

* ولقد أظهرت الدراسات بأن النشاط الزائد يزداد بين الأطفال ذوي الأوضاع الاقتصادية الفقيرة بينما يجب أن يلاحظ بأن مستويات النشاط الزائد هي عادية في الأطفال العاديين. أن بعض الأطفال يتضايقون من الكبار وبشكل كبير "Overly Nagged By Adults" لأنهم محرمون من دعم البيئة.

* أشارت الدراسات بأن من ٥ - ١٠٪ من جميع الأطفال لديهم نشاط زائد وأن ٤٠٪ من الأطفال الذين يراجعون العيادات العقلية وجد بأن عندهم نشاط زائد. أن نضج الأطفال ووصولهم إلى سن المراهقة سوف يخفض من نشاطهم الزائد ويمتازون في سن البلوغ بقلّة التركيز والانتباه "Poor Concentration"

Reasons Why

أسباب النشاط الزائد

- * البنية التكوينية: حيث وجد أن بعض الأطفال يبدون نشاطاً منذ الولادة وذلك لأن للعوامل الجينية الوراثية "Genetic Factors" دور في ذلك .
- * إن النشاط الزائد عادة يكون مرافق للصرع "Epilepsy" أو توحد "Autism".
- * كذلك فإن أسباب النشاط الزائد عند الأطفال قد يرجع إلى خلل وظيفي في عمل الدماغ عندهم "Brain dysefunction".
- * إن الضرب على الرأس وحالات التسمم قد يكون سبباً في النشاط الزائد.
- * البيئة عامل آخر في زيادة أو نقصان النشاط الزائد.
- * استجابات الراشدين تزيد أو تنقص من النشاط الزائد وقد تشجع النشاط الهادف.
- * اضطرابات الدماغ والغدد الصماء "endocrinedisturbances" وكذلك الاورام تسبب نشاطاً زائداً ويجب أن يكون الفحص دقيقاً ويجب أن تكون المعالجة ناجحة وفعالة.

✱ التغذية والحساسية إحدى أسباب النشاط الزائد لأن علماء الحساسية "allergists" يرون بأن مواد محددة تسبب رد فعل نشاط زائد عند الأطفال . ومعظم الآباء يجدون صعوبة في منع أطفالهم من تناول الأطعمة المسببة للحساسية مثل "آيس كريم" أو المشروبات والكيك والبيتافور "المعجنات" والفواكه العديدة والخضار المصنعة.

How to Prevent

طرق الوقاية من النشاط الزائد

✱ توفير بيئة صحية مناسبة : "prompt health Environment" أوضحت العديد من الدراسات بأن الظروف العقلية والجسدية للأم الحامل تؤثر على مستوى النشاط وعلى تركيز انتباه ولدها وخلال الحمل تتعرض الأم لأمراض عديدة وتتناول علاجات متعددة وتتعرض للقلق الطويل أحياناً، كما نتناول الأغذية غير الملائمة والكحول والسجائر والمهدئات والرجوانا وهذه كلها لها تأثير كبير على النشاط الزائد عند الأطفال.

✱ هناك علاقة بين النشاط الزائد والمشاكل السلوكية والتعليمية وبطرق التعليم.

✱ استخدام الملاقط "fricks" أثناء عملية الولادة والجرعات الكبيرة من العلاجات لها علاقة بأسباب النشاط الزائد والقهرية وتشنت الفكر.

✱ إن الولادة الطبيعية هي الوسيلة المفضلة لتجنب المشاكل الفسيولوجية للجهاز العصبي المركزي للطفل الجديد.

✱ التغذية المناسبة والوقاية وعدم التعرض للمثيرات الحسية "sensory stimulation" للطفل حتى في المهد "in the crib".

✱ يجب تجنب حرمان الأطفال من ممارسة ألعابهم المفضلة.

✱ يرتفع النشاط الهادف والعادي بواسطة البيئة العادية الطبيعية لأن هناك علاقة بين النشاط الزائد والمضايقة "nagging" "يجب تجنب مضايقة الطفل".

✱ تقبل الطفل والتكيف مع مزاج الطفل الطبيعي يمنع من حدوث مشاكل.

- * تعليم النشاط الهادف "Teach purposful activity" وكذلك اهتمام الآباء يساعد على تخفيض النشاط الزائد عند أطفالهم ويجب أن يعزز الأطفال على أي إنجاز ناجح.
- * أن يتصرف الوالدان كنماذج إيجابية في تعليم الطفل السلوك الهادف وكذلك الاقران قد يلعبوا دوراً مفيداً في تخفيف حدة النشاط الزائد وعندها فإن الأطفال يقلدون أقرانهم ووالديهم في ذلك السلوك الهادف.
- * اللغة تخدم أيضاً على تعليم الأطفال السلوك الهادف "سوف أنهي ذلك وأستريح" واللغة تخدم أيضاً كوسيلة للمراقبة الذاتية "self-monitoring" "هذا ليس عملاً لائقاً تماماً لذلك سوف لا أتبعه".

What To Do

العلاج

١ - التعزيز اللفظي للسلوك المناسب

Verbal Reinforcement of appropriate behaviour

- * على الآباء أن يحاولوا تشجيع واستثارة أي سلوك منتج عند الطفل وعليهم أن يراقبوا الطفل وهو يتصرف بشكل مناسب: كم هو رائع إنهاءك لعملك "Terrific" وعندما يبقى الطفل جالساً وهادئاً ومنتجاً ويكمل عمله يستطيع الأب أن يقول له: "كم هو جميل أن تجلس صامتاً ومنتبهاً".

- * يجب تحديد الأهداف اليومية للطفل ويجب تشجيع جهود الطفل للوصول لتلك الأهداف ويجب امتداح تلك الجهود "أنت تعمل وبجد لتبقى جالساً وبهدوء خلال العشاء" وكذلك يمكن التحدث مع الطفل عن هدوئه وعن نشاطه الهادف وعلى الأب أحياناً أن يمتدح السلوك الهادف والمناسب عندما يقلد الطفل والده في السلوك الهادف.

٢ - الجوائز المادية Concrete rewards

- يجب تكرار المديح مراراً مع الأطفال الأصغر وكذلك المديح المباشر وكذلك الجوائز

ولمدة قصيرة أما المراهقون فإن جوائزهم يجب أن تكون أطول مدة ومناسبة لأعمارهم.

٣ - العقود Contracts

العقود هي اتفاق على تقديم الجوائز مقابل السلوك المرغوب فيه والسلوك الهادف وعندما يفعل الطفل الشيء الذي نريده منه وعندما يسمح له بالحصول على الشيء الذي يريده ويجب أن تكون الجائزة عادة صغيرة مباشرة له وعلى عمل حقيقي وعلى انجاز جيد ويجب أن يكون العقد واضحاً وعادلاً ويمكن تحقيقه وعلينا أن نحترم العقود ونتمسك بها. والسلوكات المرغوب فيها مثل أن أكون أهدأ في المدرسة وأن أكمل جميع الوظائف البيتية " وإذا قدم معلمي تقريراً - إيجابياً بعد شهر من اليوم فأنك سوف تشتري لي جهاز الحاكي الذي اتفقنا عليه والمعلم والاب يراقبان درجة التحسن ويجب أن تكون الحركة الزائدة أقل ويجب إنجاز المواعيد بشكل لائق.

نموذج عقد Sample Contract

- أوافق على أن أكسب ١٠ دولارات كدخل إضافي كل يوم وعلى مفاجأة خلال نهاية الأسبوع إذا جلست بشكل أهدأ خلال العشاء. الموقع Signed الأب parent
- ١ - أرتب سريرى وأكون جاهزاً في الوقت المحدد في الصباح.
 - ٢ - أخرج جميع القاذورات "garbage" قبل الغذاء.
 - ٣ - أجلس بشكل هادئ على العشاء. وتوضع إشارة على كل وظيفة.
 - ٤ - والجلوس الهادئ يجب أن يقيّم من قبل الأب وكذلك يقدم الأب لإينه مفاجأة في نهاية الأسبوع أو يسمح له أن يمارس بعض الألعاب ومشاهدة أفلام أو زيارة الأقارب.

٤ - نظام النقطة Point System

يضع الآباء نقط أو إشارات على خارطة للدلالة على أن سلوك الطفل ملائم وهذه النقاط يمكن مقايضتها أو مبادلتها بالألعاب صغيرة وكذلك يمكن الذهاب إلى رحلات خاصة والعلامات يكتسبها الطفل على إصلاح الخلل وكذلك يمكن استخدام نظام

النقطة أيضاً في الصف من قبل المعلم يمكن أن يحمل الوالدان دفتر ملاحظات ويسجل الوالدان النقاط التي إكتسبها الطفل. إن الجوائز يجب أن تتبع السلوك المناسب مباشرة ويجب عدم تأخيرها ويجب متابعة سلوك النشاط الزائد وإذا قام الطفل بهذا السلوك يجب أن يخسر الطفل وفقاً له نقطة والنقاط والاشارات "tokens" مفيدة لأنها تتبع السلوك مباشرة والحوافز "payoff" يجب أن تتغير كلما تحسن سلوك الطفل. إن نظام النقطة مفيد عند الأطفال الذين لا يستجيبون للمديح والاطراء ويجب أن يكون النظام مناسباً وثابتاً ويجب أن تعطى النقاط فقط للسلوكات المحددة والأطفال يجب أن يكسبوا بشكل مباشر ويجب أن تكون الجوائز مناسبة للعمر ولاهتمامات الطفل "sample point system programme" ويعطى الطفل نقطة كل عشرة دقائق في المجالات التالية مثلاً :

١ - عدم مغادرة المقعد بدون إذن.

٢ - اكمال الوظائف بدون مساعدة أو تذكير.

إن البرنامج مصمم لكل من المدرسة والبيت "عندما لا يغادر الطفل مقعده في المدرسة أو في وقت الأكل أو في البيت أو في المطعم" يعطي اشارة واحدة كل عشر دقائق. وتزداد مدة الزمن بإزدياد الانجاز المطلوب ويأخذ عليه الطفل اشارتين. يجمع الطفل الفيش ويستطيع أن يبادلها بألعاب صغيرة يمكن أن تكون سيارة صغيرة تكلف عشر "١٠" فيش وإذا حصل الطفل على ٥٠ فيشة أو ٢٠ فيشة يسمح له بمشاهدة فلماً. فسلوك الطفل يكون نتيجة لاكتساب الفيش وأن الجوائز الكثيرة أو غير الكافية تشير إلى سوء استخدام البرنامج ونظامه لذلك يجب النظر في التكاليف والتوقعات.

٥ - البنية المقدمة أو المعطاء Provide Structure

يجب أن يعرف الطفل ما هو "متوقع" وبدون غضب وعلى والده أن يذكر له السلوك اللائق على ذلك الموقف فيقول الأب مثلاً "إن القفز من شيء لآخر يمنعك من انجاز هذه الصورة الجميلة" وإن بقاءك "sticking" مع تلك الرسمة حتى تنتهي سوف يكون عملاً متقناً ورائعاً، وإذا شعرت بالضيق "wound up" عليك أن تتنفس

وبعمق وتهدأ أو تنظر من النافذة. الطريقة السابقة مفيدة لكي نرى الطفل ما هو متوقع وكلما كان عند الآباء قدرة على التنبؤ فإن الطفل الناشط سوف يشعر بالأمن والهدوء وعلى الوالدين أن يستجيبا للطفل بطريقة متشابهة وعندها يتعلم الطفل بأن استجابة الوالدين لا تأتي صدفة "random" بل هي مرتبطة بسلوكه اللائق والهادف ويجب اعداد الطفل لمواجهة حادثة ما قبل حدوثها فيقول الأب لابنه إذا ذهب إلى دائرة حكومية مثلاً بأن على ابنه أن يتوقع شيئاً من الازعاج وأنه سيشاهد عدداً كبيراً من الناس وأن ابنه يجب أن يبقى معه وأن يشعر بالهدوء وأن الأولاد هناك غير مسموح لهم بمسك الأشياء أو أن يحملوا ألعابهم معهم ويمكنهم أن يجلسوا ويقرأوا كتاب ممتع. إن الحل هو: أن نجعل الطفل يركز على نشاط هادف بشكل مستقل وفي البيت يمكن تقليل عدم التركيز عند الطفل بمساعدة الطفل على تنظيم غرفته وعلينا أن نزيل منها "المغريات" والموضوعات أو الأشياء غير اللازمة أما الأماكن التي يضع فيها الطفل ممتلكاته وأمتعته فيجب أن تكون معروفة ومعينة تماماً، إن أول مرحلة من مراحل تنظيم الغرفة تقع على عاتق الأسرة حيث على كل فرد أن يشارك في خلق جو إيجابي مريح "positive relaxed atmosphere" ومن الممكن أن نجعل الطفل يراقب قرينة "sibling" الذي يكون نموذجاً جيداً له في سلوكه الهادف أو نجعله يلاحظ أخته المثابرة التي يمكن أن تكون لهذا الطفل نموذجاً يتعلم منه والفكرة هي أن يتعلم الطفل بملاحظة الآخرين وهذا شيء هام في تعديل سلوكه أما مقارنة الطفل لقرينه فيجب الابتعاد عنها ويمكن اعتبار السلوك الإيجابي والنظر إليه كشيء ممتع وأن التعليم بالملاحظة يجب أن يكون في جو إيجابي ويجب أن تكون هناك فترات مخطط لها من أجل ممارسة بعض التمارين أو التدريبات مثل "لعب الجمباز" لمدة ٥٠ دقيقة وعندما يكون العشاء في طريقه للاعداد وحيث أنه من المتوقع أن يكون الطفل مزعجاً "worrying" فإنه علينا أن نجعل الطفل يتخلص من نشاطه الزائد بالتمارين قبل الطعام وعلينا أن نعلمه كيف يصبر ويشارك في أعمال البيت التي تحتاج إلى طاقة ونشاط مثل "تنظيف السدة وجمع الحطب" ويمكن اعطاء الطفل بعض الأجور ويجب التخطيط لفترات من الاستراحة. أو سماع الموسيقى المفضلة له عندما يكون الطفل مسترخياً لمدة من الوقت.

٦ - تشجيع التحكم الذاتي Promote self-control

من بين الأساليب الممكنة أسلوب التحدث مع النفس "self-talk" وهو أقوى هذه الطرق يُعلم الطفل أن يتكلم مع نفسه لكي يوجه سلوكه الخاص بدلاً من أن يتحرك بدون هدف : يتكلم الطفل أولاً مع نفسه بصوت عالي ثم بصوت منخفض " ماذا أعمل أنا أريد أن أكمل هذا لذلك سوف انتبه وألعب بعد ذلك يُذكر الطفل أن يقول لنفسه "قف وفكر" وعندما يرى الآباء نشاطاً زائداً عنده فإن من المفيد أن يستعمل الأب لغة الطفل ويقول اهبط، ماذا علي أن أعمل وعلى الأب أن يلاحظ قدرة الطفل الحقيقية على الهدوء والاشتراك في فعاليات هادئة ويقول الأب "كان ذلك رائعاً" "terrifie" إنك استطعت أن تسيطر على نفسك وتهبطاً ويمكن استعمال مقياس الحركة "pedometer" وربطه على رجل الطفل ويطلب من الطفل أن يخفض من سرعة سيره "mileage" ويجب الاهتمام بالطفل والانتباه إليه وحثه على ذلك أي على إنجاز الحاجة المطلوبة منه. يمكن تعليم الطفل أن يسجل كم عدد المشاكل التي يستطيع حلها أو كم خشبة "blocks" يمكن وضعها في صندوق في أقصر وقت ممكن أن هذا يساعده على تركيز انتباهه ويتعلم الطفل أن يلاحظ نفسه ثم يستطيع الطفل تقييم نفسه وإنجازاته من أجل تحقيق إنجازات أفضل من السابقة ويستطيع الطفل أن يكافئ نفسه بنفسه وذلك باللعب وقراءة كتاب هزلي لمدة ١٠ دقائق مثلاً إن استعمال المؤقت أداة ممتازة تساعد الطفل على مراقبة ذاته وسلوكاته وكم استغرق من وقت في عمل شيء ما. وقد يطلب الآباء من الطفل أن يكرر وبشكل واع السلوك اللاإرادي المتزايد وذلك بتحريك ذراعية أو أقدامه بشكل متزايد ويطلب من الطفل القيام بالتمارين مثل رفع ذراعيه إلى أعلى وإلى أسفل لمدة بضع دقائق ولفترات غير عادية ويطلب من الطفل أن يركض للخلف أو للأمام لمدة قصيرة والفكرة هي مقاطعة الحركة غير المسيطر عليها ويجب أن يشترك الطفل في عمل تطوعي ولكن في نفس الوقت يجب أن لا يشعر الطفل أن ذلك عقوبة له ويعلم الطفل كيف يرسم ويضع الأشياء في الصندوق وأن يصف الخرز وكيف يتفحص كلمات بطريقة حريصة وبطيئة ويقاس النجاح بمدى البطء والدقة.

عندما لا تنجح طرق الآباء يعطى الأطفال علاجات وأطعمة خاصة يمكن أن تكون مناسبة من أجل حدوث الاسترخاء العضلي عندهم، يدرّبون على التنفس، ويمارسون تدريبات عضلية لها تأثيرها على الأطفال ذوي النشاط الزائد.

تقرير حالة

Case Study

طفل عمره ٨ سنوات كان زائد الحركة ونادراً ما يكمل وظائفه ونتيجة الفحوص النفسية والعصبية تبين بأن الطفل يعاني من مزيج من القلق ومن النشاط الزائد ولقد جرّب الآباء معه وسائل عديدة مثل الجوائز ولقد عولج في عيادة الصحة لمدة سنة كان الطفل يشعر بأنه أسعد لكنه ما يزال زائد الحركة في كل من المدرسة والبيت، عقدت مقابلتان مع الوالدين من أجل تعزيز الطفل إيجابياً على سلوك هادف ومنتج وطلب من الأبوين أن يمتدحانه على سلوكه ويتجاهلان النشاط الزائد عنده ويجب وأن يتخلى الوالدان عن أسلوب الاستهزاء به. استعملت النقاط ودفاتر الملاحظات من أجل مراقبة السلوك الهادف عند الطفل وإذا قام بسلوك شرس يخسر نقطتين على ذلك ثم إذا حصل على ٢٠ نقطة فإن الطفل سيشاهد فلمًا، ويذهب للصيد أو لرحلات مع والده. وعلم الطفل على أسلوب التحدث مع نفسه كأن يقول سوف انهي هذا العمل وألعب أخيراً " ثم يمدحه والده على ذلك وبعد (٥) أسابيع لوحظ انخفاض النشاط الزائد عند الطفل وبعد شهرين وباشتراك المعلم والمرشد النفسي استطاع الطفل أن يكون قادراً على التركيز وكان أقل قلقاً وقل نشاطه الزائد وبعد ذلك كانت عنده قدرة أكبر على القيام بوظائفه.

القهرية Impulsive

يتصرف الأطفال القهريون :

- ١ - تلقائياً.
- ٢ - بطريقة مفاجئة واضطرارية.
- ٣ - بطريقة غير مقصودة وليس عن سبق اصرار "Unpremediated manner".
- ٤ - لا يحسبون حساباً للنتائج "ليكن ما يكن" بالرغم من أنهم قادرون على وصف النتائج السالبة التي لا يحبونها.
- ٥ - إنهم يسلكون وبدون تفكير وبسرعة.
- ٦ - غير قادرين على تأخير رغباتهم.
- ٧ - لا يخططون للمستقبل.
- ٨ - غالباً ما يكون أول رد فعل للطفل القهري على موقف بأن يقول أنه غير مناسب والواقع أن الأطفال تحت سن الثماني سنوات أكثر قهرية من الأطفال في سن التاسعة.
- ٩ - إن ١٠٪ من الأطفال يعانون من القهرية تماماً كما هو الحال في النشاط الزائد. وأن ١٠٪ أخرى من هؤلاء الأطفال القهريون بشكل أقل ومعتدل.
- ٩ - القهرية تؤكد على العدوان إن الأطفال يقاتلون ويلحون وأن أقرانهم عادة يصفونهم بأنهم مدللون "Spoiled brats" أي أنهم يريدون ما يشاؤون في الوقت الذي يريدون وأن قدرتهم على تأخير ما يحبون أمراً صعباً للغاية.

Reasons Why

ما أسباب القهرية

- ١ - أسباب عضوية "organic reasons".
- ٢ - أسباب وراثية متعلقة بعمل الدماغ.
- ٣ - المزاج التكويني الخاص.

- ٤ - الاعاقات المتزايدة.
- ٥ - أسباب عصبية.
- ٦ - بعض الاطفال يولدون قهريون بالوراثة خاصة إذا كانوا من أصل واحد وتكون ردود فعلهم سريعة على معظم المواقف.
- ٧ - العوامل الثقافية.
- ٨ - القلق.
- ٩ - الأطفال الذين يعانون من صراعات نفسية يتصرفون كما لو أنهم في حالة ذعر "Paniclike" أنهم يتصرفون بما يخطر على بالهم.
- ١٠ - غير قادرين على اختيار البدائل "Unable choose alternatives".
- ١١ - عادة ما يكونوا حزانى وغير متفائلين "Pessimistic".
- ١٢ - يفضلون الجوائز الصغيرة والمباشرة بينما الأطفال السعداء يختارون عادة الجوائز الأكبر والمتأخرة.
- ١٣ - الطفل الحزين يتصرف وفقاً لحاجته المباشرة وبدون أن يتفحص البدائل.
- ١٤ - بعض الأطفال يتعلمون القهرية من أسرهم ومن ثقافات متفرقة ولقد تعلموا أن يتصرفوا بشكل قهري والراشدون غالباً ما يكافئوا هؤلاء الأطفال لتصرفهم بشكل مباشر ولأنهم يختارون جوائز سريعة ومباشرة.

How to prevent

طرق الوقاية من السلوك القهري

- ١ - تأخير الجوائز: إن من أهم النصائح هو تعليم الطفل كيف يؤخر الشيء الذي يريده وكيف يؤخر الحصول على جوائزه وذلك يجب أن يتم منذ الطفولة المبكرة لكي يصل إلى الرضا بأدنى مستوى من الغضب والتوتر. إن عملية الانتظار يعلمها الآباء الحازمون لأطفالهم وأن الطفل لا يستطيع أن يحصل على ما يريد متى يريد ويعلم الآباء الأولاد بأن عندهم القدرة على الانتظار لمدة أطول فأطول وأن موقف الآباء هنا هام بل وهام جداً أن الأب الغاضب والمتوتر يعلم ابنه بأن عملية الانتظار عملية صعبة ويعلمه خبرات سالبة بينما الأب الايجابي والحيادي يعلم

الطفل أن الانتظار أمر هام وهو جزء هام في عملية النمو.

٢ - اللغة تساعد الطفل على تعلم التأخير والصبر. يُعلّم الطفل أن يقول "أنا أستطيع الانتظار" بعض الآباء يعطون أوامر ليقولها الطفل بصوت مرتفع "أنا لن أستطيع أن أكل كل الكعكة الآن وأن فعلت ذلك فإنني سوف أمرض." أما بالنسبة للأطفال الأكبر فإن عملية مديحهم وتقديم الجوائز لهم شيء هام ومفيد.

٣ - يتعلم الأطفال القهريون تأخير ما يريدون بواسطة الخيال "Fancy" فالطفل يُعلم كيف يفكر في صورة اللعبة التي يريدّها الآن ويمكن تأخير حصوله عليها بواسطة الطلب منه أن يرسم اللعبة التي يريدّها ويتصورها كما هي في خياله ويطلب منه أن يستعمل خياله لكي يرسم فلمًا عن نفسه وهو يشارك في نشاط. عدد كبير من الأطفال يستجيبون فوراً لعملية تخيل المواضيع أو تصور أحداث تمنعهم من التركيز على رغبتهم المباشرة.

٤ - من خلال اللعب يشجع الآباء الطفل على تمثيل دوراً يتطلب الصبر واحترام الآخرين وتعليمه الإنتظار .

٥ - يجب تعليم الأطفال بأن أعمالهم لها نتائج على الآخرين. إن هذا المفهوم يجب أن يعلم الأطفال بشكل مبكر وواضح لأنه يساعدهم على تأخير استجاباتهم ويُشرح لهم بأن قلة صبرهم والحاحهم في الحصول على الأشياء مباشرة تسبب مشاكل وإزعاج للآخرين.

٦ - الجوائز: يعطي الأطفال جوائز كلما أصبحوا قادرين على تأخير ما يريدون وعندها يشعر الأطفال بأن قدرتهم على الانتظار لها تأثير إيجابي ولها نتائج مجزية.

٧ - تعليم الأطفال حل المشاكل: "Teaching problem solving" لكي نمنع القهرية نعلم الأطفال كيفية حل المشاكل ويطلب من الأطفال تقييم تفكيرهم ويجب أن نعلم الأطفال أن هناك بدائل وحلول بديلة للمشاكل فإذا طلب طفل من صديقه أن يلعب معه ورفض الصديق ذلك فإن ذلك الرفض يُغضب الطفل ويحزنه ولذلك يحاول

أن يجبر صديقه على اللعب، أن مناقشة صغيرة للبدائل مع الطفل تخدم في حل هذه المشكلة، مثلاً يعلم الطفل أن يقول "إذا لعبت هذه اللعبة معي فإنني سألعب معك لعبتك المفضلة" وتتعلم الطفلة أن تقول ذلك الكلام في نفسها إنني أريد أن ألعبها الآن ولكن سوف انتظر حتي نلعبها أخيراً ويسأل الأب الطفل فيما إذا كانت عنده لعبة بديلة يمكن أن تكون مسلية لكل من والديه وصديقه وفي مثل هذه المواقف الاجتماعية يجب أن يكون الأب المثال النموذج والمرشد لطفله ويجب أن يعلم الآباء الأطفال اختيار البدائل وإتخاذ القرار المناسب "good decision making".

ويجب امتداح الطفل وتشجيعه على ذلك، أن الأطفال الذين يفتقرون إلى مهارات أساسية لحلول المشاكل سوف يتصرفون بقهرية وبشكل يائس، ويجب أن يكون الطفل واعياً بالمشاكل وأن يقدم حلولاً بديلة وماذا عليه أن يفعل تجاه العوائق "obstacles" ويجب أخذ نتائج الأعمال بعين الاعتبار وأن عليه أن يعي مشاعر الآخرين ويجب مساعدة الأطفال على تخطي الصعوبات الشخصية والاجتماعية التي يواجهونها من أجل تسهيل التكيف.

✳ إن المراهقين يجب أن يتعلموا كيف يطبقوا فنيات حلول المشاكل في المواقف الحقيقية. وهذه طريقة وقائية مناسبة أما إذا ما تسرع المراهق وتصرف لأول وهلة فإنه سوف يتعرض إلى صراع مع الأصدقاء والراشدين وخلال العشاء يستطيع الآباء مناقشة مشاكل أساسية وحلولها ويطلبوا من الطفل أن يفكر بها وأن يعطي أمثلة عليها وأن يفكر في طرق حلها .

What To Do ?

طرق الوقاية

١ - علم الطفل حلّ المشكلات Teach the Child Problem Solving Approach

عادة يشعر الأطفال القهريون باليأس والاحباط الشديد "frustration" ويشعرون بأن جهودهم غير ناجحة، أن الغضب والحزن هي ردود سريعة لأعمالهم القهرية. وعلى الآباء تعليم أطفالهم وبشكل فعّال كيف يفكروا وعلى الآباء أن يشرحوا لهم السبب والنتيجة مثلاً "إذا ضربت الأولاد فإنهم سوف ينزعجوا" وإذا قاطعت الناس

في الحديث فماذا سوف يحدث - إن نتائج الأعمال يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار أو قد يقول الأب للطفل الذي يجلس وحده في البيت إذا كان متضايقاً أن يفعل ما يلي كبداية لحل مشكلته.

* تستطيع أن تستدعيني من العمل.

* اذهب إلى جارنا.

* العب في الخارج حتى أرجع.

ويجب أن يسأل الأب الطفل عن الأشياء التي بإمكانه أن يعملها. والهدف أن نجعل الطفل يفكر ويقيم الحلول الممكنة ومهما كان عمر الطفل يستطيع الأب أن يعلمه تطبيق حل المشكلة لموقف ما وكلما ظهر ذلك الموقف .

وعلى الطفل أن يعي بأن الأب لا يلوم ولا ينتقد وعليه أن يجعل الطفل أكثر تأملاً وتفائلاً وأكثر إيجابية بعد مراجعة المواقف الأخرى. يعلم الطفل القهري أن يتصرف بشكل مناسب وبشكل مسؤول. أن بعض الأطفال القهريون بحاجة إلى التعلم الشرطي لكي يحصلوا على الهدف اللازم.

٢ - علم الأطفال القهريون التعبير عن ذاتهم Teach Them Self-talk

* يعلم الطفل كيف ينتظر دوره في اللعبة أو أن يأكل الحلوى قبل العشاء وأن لا يقطع في الحديث وأن لا يفسد الأفكار "يقول الطفل: أستطيع أن أنتظر دوري" إن هذا التعبير الذاتي عن أنفسهم يساعدهم على حل تلك المشكلة ويتعلم الأطفال وبالتدريج أن يطبقوا ذلك في مواقف عديدة وكم من الجميل أن نتعلم الانتظار "انتظر ولا تتسرع" يجب على الآباء أن يقوموا بتمثيل هذه الطريقة في حل مشاكلهم اليومية "سوف أتوقف قبل عمل ذلك العمل" ومن المفيد أن يلعب الدور أقران الطالب "أنا أعرف بأنني متأخر ولكن لا شيء أستطيع أن أفعله" سوف أسرع ولكن سوف أبقى هادئاً.

* يستخدم الأب اللعب التظاهري ليتعلم الطفل كيف يفكر وكيف يتصرف في مشكلة ما أو موقف ما وإذا واجه الطفل صعوبة تتعلق بنكران صديق يجب أن يمثل الأب دور الطفل وأن يلعب دوراً مناسباً ويقول "انني لن أضربه حتى ولو كنت غاضباً"

أقول له كم كنت غاضباً ثم يقول الأب الذي يلعب دور الطفل لنده أنا غاضب ومتظاهراً بأن الند لم يتوقف. الأب يقول "سأذهب عنه وأتجاهله" ويقوم بذلك فعلاً أن هذا النوع من لعب الدور يمكن أن يكون تربوياً جداً للغاية.

* يمكن استخدام الصور والكرتون والرسوم من قبل الطفل القهري وهذه تعلم الطفل كيف يجب عليه أن يتصرف بشكل مناسب ولائق فالطفل الذي لا يصغي للآخرين يجب أن يرسم وجهاً له آذان كبيرة ويكتب تحت الوجه "انتبه لما يقوله الناس" ورسم لوحة مكتوب عليها "فكر قبل أن تتكلم" الطفل يتعلم من الخيال في الصورة "image" الموقف الحقيقي لذلك عندما يتكلم المعلم في الصف يتذكر الطفل الصورة "انتبه لما تقوله" أو فكر قبل أن تتكلم أي أن الطفل يتعلم بواسطة الحواس والخيال ثم يكون معنى مجرد عن ذلك "abstract meaning" يساعده على ضبط نفسه وعلى عدم مقاطعة الآخرين أثناء الحديث.

* كذلك فإن اثر السلوك الجيد أمر هام في العملية وعلى الأطفال أن يتعلموا كيف يعززوا أنفسهم ذاتياً حيث يمتدحون أنفسهم على الانتظار والتفكير في حلول أفضل للمواقف وعلى الراشدين أن يشجعوا كل سلوك هادئ ومحترم عند الطفل.

وعلى الأب أن يمتدح الأطفال القهريين كلما أخرجوا استجاباتهم وفكروا في النتائج وعلى الأب أن يلاحظ الطفل وهو يعاني من الاحباط وبسرعة يعزز هذه الظاهرة النادرة "هذا هائل ومخيف" ويعزز الطفل بالمديح أو بالفيش والنقاط لكي يربح جائزة وكثير من الأطفال يستجيبون للتعزيز المستمر للسلوك وكلما قلّت القهرية عندهم وإذا صبر ولم يتبرم خلال الطعام أو قبل النوم فإنه يربح ١٠ نقاط. يسمح للطفل باللعب، أو رؤية مناظر تلفزيونية ربما يكون ذلك جيداً في تأخير الجوائز.

Prompts and cues

حلول وحوافز

يستطيع الطفل القهري أن يعمل حرف C من يده بواسطة ابهام يده اليسار و أصبع السبابة "index finger" يمكن الطفل أن ينظر إلى هذا الحرف على أساس أنه قوة ضابطة فيهدء ويسترخي ويقل قهره ويتعلم الطفل كيف يمتدح نفسه على ذلك السلوك الجيد.

Professional Methods

الطرق المتخصصة

تماماً كما هو الحال في النشاط الزائد هناك وسائل يستخدمها المختصون تعتبر فعالة بشكل خاص مع الأطفال القهريين لتحفيزهم على المشاعر الهادئة جسدياً ونفسياً كتعليم الأطفال الاسترخاء العضلي واستخدام التغذية الراجعة وهي وسائل ناجحة وكذلك استعمال الأدوية العلاجية للأطفال القهريين والذين لا يستجيبون عادة للحلول الأخرى. إن الأطفال القهريون يمكن أن يستجيبوا لمعظم الطرق السابقة إذا استعملت بشكل مستمر وبطريقة ايجابية.

Case Report

تقرير عن حالة

طفل عمره ٨ سنوات يعاني من سلوك قهري سبب له الكثير من المشاكل "كان يتكلم في الصف ويقاطع الآخرين باستمرار، ولا يطيع الأوامر في اللعب ولا يستطيع أن ينتظر" يحصل على ما يريد في الوقت الذي يريد. عُلِّمَ الطفل على :

١ - الاسترخاء العضلي.

٢ - التخفيض من حدة تشاؤمه.

٣ - تخفيض المشاعر السالبة عند الطفل.

٤ - دُرِّبَ الأبوين كيف يعلموه على حل المشاكل وكيف سيتعلم التحدث مع نفسه.

* بمساعدة المعلم المتخصص في حل المشاكل لمدة مرتين في الأسبوع وتعليمه على البدائل لحل المشاكل المحددة التي تظهر في غرفة الصف بدلاً من الغضب ومن المقاطعة في الحديث وتعلم الطفل كيف يكتسب أفكاره وأن يقولها عندما يأتي دوره

في التحدث كما وعلم كيف يفكر بشكل أحسن وأفضل من أن يقوم بما يريد كما يأتي على خاطره وتعلم التحدث مع نفسه كان يقول "الأطفال يحبونني عندما لا أقاطع" وهكذا تحول جو الأسرة من الغضب والتوتر إلى جو متفائل وأكثر إيجابية. أصبح الطفل متفائلاً وأقل تشائماً وسلبية وخلال شهرين تحسن الطفل بشكل ملاحظ ولقد امتدحه كثير من الراشدين بشكل عفوي لأنه أصبح عنده قدرة على الانتظار وعلى إحترام القوانين، سر هذا التغير المستمر هو تطوير الطفل لمهارات ضبط النفس "self-control" في بيئة مشجعة باستمرار ومעطاءة على كل خطوة تحسن أظهرها الطفل.

Short attention span - Distractible

تششت التفكير

يُعرف مدى الانتباه بأنه طول الوقت المركز على نشاط متتابع، وأحياناً ما يُشوش هذا التركيز بتششت التفكير أو شروده حيث نجد بأن الفرد مجروراً وبشكل غير إرادي وبشكل غير مسيطر عليه إلى نشاط آخر أو شعور آخر مثل: أن الطفل الذي يعاني من عدم التركيز نراه ينتقل من نشاط لآخر. أن الطفل الذي يركز انتباهه بحاجة إلى عنصر المثابرة أيضاً فالطفل المثابر حتى لو قوطع في عمله فإنه سوف يرجع إليه ويكملة بعكس الطفل قليل التركيز الذي لا يكمل واجباته. أن الانتباه يتطلب القدرة على التركيز وعلى أبعاد الموضوع غير الضروري عن بؤرة التفكير، هناك قدره عند الطفل على عزل المشتتات الغريبة أو "screening" بحيث يستطيع أن يغربل ويبعد المواضيع التي تشوش عليه تركيزه وإذا كان الطفل يتمتع بكفاءة مدربة عندها سيقدر على تركيز انتباهه على المعلومات والاحداث النافعة.

إن كل الأطفال ليسوا سواسية في درجة عدم تركيزهم فبعض الأطفال قد يحدقون في أجسام أو في مناظر جديدة أو يسمعون أصوات ربما تششت أطفالاً ولا تششت آخرين والأطفال الذين يعانون من قلة التركيز يتوقفوا عن شرب زجاجة الحليب عندما يكون انتباههم شاردًا وكلما يكبر الأطفال فإنهم يتعلمون عادة التركيز. إن الإنتباه الانتقائي والمختار يزداد بازدياد العمر العقلي للطفل :

* إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٧ دقائق لطفل عمره سنتان.

- * إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٩ دقائق لطفل عمره ثلاث سنوات.
 - * إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٢٠ دقيقة لطفل عمره أربعة سنوات.
 - * إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٤٠ دقيقة لطفل عمره خمسة سنوات.
- إن الطفل الدارج الذي لا يركز انتباهه ينتقل من لعبة إلى لعبة وفي المدرسة أن الطفل الذي لا يركز يفقد ممتلكاته وينسى الأماكن ولا ينهي أعماله وباستمرار هو شارد الذهن.
- * إن طول الانتباه يعتمد على نوع الحافز فإذا كانت اللعبة ممتعة على سبيل المثال فإن الطفل الذي لا يركز يلعب ولدة طويلة جداً بتلك اللعبة.
 - * قلة التركيز عند الأطفال لها علاقة بالنشاط الزائد حيث أن الطفل النشط بشكل زائد قليل التركيز .
 - * يمكن قياس مدى التركيز الحقيقي والانتباه بمدى مناسب للاستجابات التي قام بها الطفل.
 - * حوالي ١٠ - ٥٠٪ من الأطفال يعانون من ضعف انتباه حقيقي، بينما يزداد تركيز الانتباه مع العمر إلا أن كثيراً من هؤلاء الأطفال يبقون منتبهين أو تكون عندهم عدم القدرة على التركيز "inattentive" نسبياً خلال سن المراهقة.

Reasons Why

ما هي أسباب قلة التركيز

- كما كان الحال بالنسبة للنشاط الزائد والقهرية فإن عدم التركيز يعود إلى:
 - * تخلف في النمو العصبي.
 - * بسبب قلة التغذية.
 - * بسبب خلل عضوي في الدماغ.
 - * بسبب سوء عمل الجهاز العصبي المركزي.
 - * أو يكون التشتت مورثاً "inherited".
- بعض الأطفال يمتازون بنشاط زائد وتركيز ونراهم ينتقلون من نشاط لآخر

ويكونوا على درجة عالية من المثابرة ولا يعانون من قلة التركيز إن هناك ميكانيزم عقلي يفلتر أو يغربل المثيرات غير النافعة من النافعة وفي هذه الحالة يمنع غير النافعة من الحدوث، ويجب أن تكون الإستجابات مناسبة وملائمة للطفل ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن قوة البصر والسمع أو ضعفهما لها دور في حالة عدم التركيز إذ يؤثر ذلك في معرفة الاستجابات المناسبة التي يجب أن يقوم بها الطفل بشكل لائق ومناسب والطفل الذي يعاني من ضعف في التركيز مثلاً لا يستطيع الانتباه إلى المعلم إذا كانت هناك أحداث أخرى تشغله أن الطفل الذي لا يستطيع أن يعرف كيف يواصل معرفة النتائج سيكون غير قادر على تركيز الانتباه، إن تتابع الأحداث يتطلب مهارة الانتباه والتذكر لكي يتصرف الطفل التصرف المناسب.

هناك عوامل نفسية وبيئية تلعب دوراً كبيراً في تكوين قلة التركيز. إن الاطفال الذين يشعرون بقلق وقلة الأمن يعانون من قلة التركيز، إن مثل هؤلاء الاطفال غير قادرين على القيام بالوظائف بأنفسهم وهم بحاجة إلى دعم وتشجيع مستمرين. أن الطفل غير الصبور وغير الناضج يشعر غالباً بأن إتمام الأعمال والوظائف أمر غير هام يقول "أريد أن أعمل شيئاً آخر" إن مثل هؤلاء الاطفال يحبطون وبسرعة ويتوقفون عن المحاولة ولا يستطيعون أكمل العمل الذي بدأوا فيه.

✳ إن قلة الأمن والثقة تقود الطفل إلى عدم المقدرة على التركيز.

✳ بعض الاطفال لهم عالمهم الخاص ولهم خيالهم الخاص وأن انتباههم محدود في بيئتهم.

✳ الاضطرابات العاطفية وعدم تعلم الاطفال للقدرات المختلفة ووجود اعاقه عندهم هي أسباب مسؤولة عن عدم التركيز عندهم.

How to prevent

طرق الوقاية من قلة التركيز

١ - التشجيع على عدم النجاح : أن الأطفال إذا ما أنتقدوا أو فشلوا منذ سن مبكرة فانهم في المستقبل لن يتقيدوا بالأعمال المطلوبة منهم كما أن المضايقة المستمرة من الوالدين على ما هو خطأ عند الاطفال أمر لا يخدم تقدم الطفل وأن ذلك سوف يقود الطفل للاستسلام. ولكي يتجنب الطفل مشاعر عدم الارتياح ولكي

يواجه الفشل نراه يقوم بنشاط زائد ويجب تجنب الطفل القلق كما ويجب على الاب أن يمتدح أعمال الطفل المناسبة و الناجحة " لا شيء ينجح كالنجاح " "nothing succeeds like success" يجب على الاب أن يقول لطفله عبارات تحفزه على الانتباه وعبارات تخلق عنده القدرة على ذلك لأن الطفل الذي يشعر بعدم اللياقة سوف لا يعير انتباهه لأحد.

إن الوظائف الصعبة جداً والسهلة جداً لا تحفز مشاعر النجاح والكفاءة عند الطفل. كما إن أول (٥) سنوات من عمر الطفل تكون عادة مليئة بمواقف عديدة ناجحة لها علاقة بمستوى قدرته "Geared to the child ability".

إن تعليم الطفل أسلوب حل المشاكل بشكل لطيف يعلمه كيف يكون قائداً وعندما يشعر الطفل بقوته فإنه يقول "أنا أستطيع أن أحل مشاكلي وأقوم بأعمالي".

٢ - عَلم وتعزيز وتركيز الانتباه عند الاطفال Teach attention & Reinforce focus منذ سن الطفولة يمكن تعليم الطفل تركيز الانتباه وتعزيزه عليه. إن انتباه الابوين وامتداحهما لقدرات الطفل المتزايدة على التركيز هي حلول مناسبة لمنع نمو المهارات الضعيفة، إن الطفل الصغير يجب أن يُمتدح على لعبة بلعبة "بطريقة ممتعة" ولفترات طويلة، طفل عمره ثلاث سنوات يجب امتداحه على بناء الطوب. مثلاً إن كثيراً من المهارات تعتمد على تمييز الفروق والأحداث. يجب أن ينتبه الطفل إلى مظاهر الاجسام النافرة "salient" لكي يستطيع أن يميز التشابهات عن الاختلافات ويقول الاب للطفل "ذلك عظيم لأنك وضعت جميع الطوب الصغير هنا وجميع الطوب الكبير هناك" إن الانتباه المركز يتطلب المثابرة ويجب أن يُعطي الطفل الجوائز على مثابرته لكي يبتعد عن التشتت والاحباط يقول الاب مادحاً الطفل "كم جميل منك أنك بقيت تحاول بالرغم من أنك لم تصل إلى الهدف" ويمكن أن يمثل الاب النموذج باستمراره في عمل ما بشكل متواصل بينما يمثل الطفل دور صديق ضعيف الانتباه. وعندما ينتقل الطفل من عمل غير تام إلى عمل آخر غير تام فإن الاب يستطيع أن يتجاهل ذلك وفي سن ٤ سنوات يتعلم معظم الاطفال ضبط انتباههم ويصبحوا قادرين على التمييز وعلى التركيز عندما يتكلم شخص أو يقرأ أو يلعب أن التعليم الاكاديمي له دور في تعليم الأطفال تركيز انتباههم والسيطرة على قلة التركيز.

٣ - العناية بالام الحامل قبل الولادة Adequate maternal parental care : إن قلة التركيز ربما تنتج عن "بيئة رحيمة غير مناسبة" ولكي نقاوم عدم القدرة على التركيز عند الطفل يجب الاعتناء بصحة الام العقلية والجسدية لكي لا يحدث هناك أي خلل وظيفي في عمل دماغ الطفل الذي لم يكن مكتمل التكوين. إن العلاجات لها تأثير قاطع على الجنين "fetus" وكذلك فإن السجائر والمرجوانا والكحول وأدوية الجدري "pills" وكذلك تعرض الام الحامل إلى جرح نفسي خطير "psycotological truma" يؤثر بشكل كبير على الجنين. وكذلك التوتر "tension" الطويل أثناء فترة الحمل له أثر كبير على قلة التركيز والانتباه.

What To Do ?

طرق الوقاية

١ - تقليل التشقت : على الآباء بناء بيئة مناسبة لأطفالهم لتجنب قلة التركيز ويجب زيادة تعزيز الحوافز التي تقلل عدم التركيز وعندما يُعَدُّ الطفل بشكل ممتاز . يجب أن تكون المشتتات بعيدة عن مدى نظره، وعندما يريد الطفل إكمال عمل ما يجب إبعاد المواد الأخرى المشتتة حالاً، الاطفال الذين يسرحون بسبب الصوت يمكنهم وضع القطن في أذانهم . إن الطفل يجب أن يتعلم كيف يتحمل قلة التركيز المتعلقة بالسمع. إن الاطفال يستجيبون لمادة يحبونها بشكل أفضل . إن الاطفال بحاجة إلى الخبرة وإنجاز الأعمال الناجحة والقصيرة وبعد قيام الطفل بالإنجاز يجب أن يستريح . إن عمل الواجب يزداد عند الاطفال كلما كانت عندهم مهارة التركيز ولفترات أطول. الاطفال أحياناً يستعملون الوقت وأحياناً يراقبون أنفسهم بشكل مستقل، الأوامر يجب أن تكون واضحة ومحددة. يعلم الاطفال كيف يتدرجوا في الوصول إلى النتيجة ويجب معرفة أن الاطفال الذين يعوزهم التركيز لا يستطيعون تحمل الروتين. .

٢ - الجوائز Reward attending and Resisting Distraction : تركيز الانتباه

مثل أي سلوك آخر يمكن أن يزداد بواسطة تقديم الجوائز على فترات أطول، المديح والجوائز يجب أن تكون مباشرة أي أن تأتي بعد فترات الانتباه

والاستمرار في النشاطات بالرغم من وجود مغريات أخرى. يجب على الآباء والمعلمون أن يعيروا انتباههم للطفل عندما يكون الطفل منتبهاً ويمكن استعمال العقود "contracts" ونظام النقاط أيضاً وعلى سبيل المثال.

يجب أن يعطي الأب فيشه إلى طفله عندما ينتظر فقط للوظيفة وثلاث فيش مقابل عمل الواجب وخمسة فيش على العمل الناجح وهذه وسائل ناجحة يمكن إستعمالها في البيت والمدرسة، ابتسامة من الأب على أدنى استجابة يقوم بها الطفل على مجرد النظر إلى مادة الدرس. الطفل يجب أن يثاب على مجرد المحاولة ويجب أن تكون الإثابة على الاستجابات الصحيحة فقط وعندما ينتبه الطفل ويركز ولو لمدة ٥٠ ثانية مثلاً يجب أن يثاب عليها وحتى ولو بمجرد أن ينظر للآخرين وبعد اسبوعين سيكون الطفل منتبهاً لمدة ١٠ دقائق وهذا يتطلب صبراً طويلاً من الوالدين. وتعطى جوائز جماعية للأطفال من أجل شد انتباههم "على عمل الوظائف" ويجب امتداح أصدقاء الطفل في البيت إذا جلسوا بهدوء وهم يصغون لحديث ما أو شيء مسلي كما أن إثابة الطفل أمام الأطفال على تركيز انتباهه سيكون لها أحسن الأثر على تحسين مهارات الأصغاء عند الأطفال الآخرين.

Professional Methods

طرق متخصصة

١ - يتعلم الطفل على القيام بالمهارات الأساسية للقدرة على تركيز الانتباه ويجب تعليم الأطفال أن يركزوا على المظاهر الهامة في الموقف أو في المشكلة وتُشرح للطفل مهارات التمييز تقول الأم للطفل "أنا وضعت ملح على الحليب" لكي أجعله حلو وتسأله أي كلمة خطأ في العبارة السابقة لماذا وما هو الصحيح وذلك في محاولة منها لشد انتباهه.

٢ - التدريب على الوعي: يُعطي الطفل تمارين بصرية وسمعية تشرح وتوضح الشكل من الأرضية في غرفة الصف صوت المعلم هو الشكل وبقية الأشياء أرضية في تلك اللحظة. يحتاج بعض الأطفال إلى عمل شامل لكي يتعلموا التفكير المتصل المتتابع. يتعلمون حدوث الشيء الأول فالثاني فالثالث وبالترتيب أي يتعلمون مهارة التركيز وفهم تتابع الحوادث.

٣ - يتعلم الطلاب التحدث لأنفسهم لكي يواجهوا سلوكياتهم "قف وانتبه" كان يقول الطفل أي أن عليه أن يفكر قبل أن يعمل يتعلم الطفل أن يقول "سوف أستمر في العمل حتى ولو طُلب مني شخصياً أن أتوقف" يُدرب الطفل على الاسترخاء وعلى استقبال التنفس وعلى التغذية الراجعة. نُعلم الطفل كيف يسترخي نفسياً وفيزيولوجياً إن استرخاء العضلات أمر هام بالنسبة للطلاب ذوي النشاط الزائد والاطفال الذين لا يستطيعون التركيز والأطفال القلقون والذين لا يشعرون بالأمن "إذا كانت مشكلتهم عاطفية" ويمكن علاجهم عن طريق لعب الدور ويجب فهم الصراعات التي يعاني منها الطفل والعمل على خفضها.

Case report

تقرير حالة

طفلة عمرها ١٠ سنوات كانت تعاني من مشكلة عدم تركيز الانتباه عولجت عن طريق اللعب لمدة ٦ شهور. ونتيجة الاختبارات وُجد أن الطفلة تعاني من قلة التركيز ومن قهرية وكان ذكائها فوق الوسط وكانت غير ناجحة وأقل من المستوى. ولقد ظهر عندها توتر عصبي وكان سبب عدم التركيز عندها تكوينياً أصلاً. خضع كل من الاب والام لبرنامج علاجي أخذ شكل جلسات عديدة وعولجت الطفلة لمدة ٥ شهور علاجاً منفرداً ولقد دُرّب الابوين على مهارات خاصة بذلك، أصبح الأبوان يمتدحان انتباه الطفلة وقدرتها المتزايدة على التركيز والانتباه. قامت الام بعمل أصوات صاخبة بينما كانت الطفلة مستمرة في عمل واجبها البيتي وهنا قامت الام على امتداح قدرتها على التركيز كما ساعدت الام الطفلة على تنظيم غرفتها وساعدتها على تخطيط نشاطاتها وكذلك أخذها والدها إلى مشوار في نهاية الاسبوع كما أفادت المعلمة بأنها منتبهة في المدرسة. إن عدم تركيزها لم يكن غلطتها هي ولكنها استطاعت التغلب على ذلك. وتعلمت كيف تسترخي وأن تتحدث مع نفسها كأن تقول "ما المفروض في أن أعمله الآن" "أنا أستطيع أن أستمر في العمل الآن حتى لو أن بعض الاطفال يتكلمون".

كان مفهوم الطفلة عن نفسها غير واضح وكانت تعاني من مشاعر سلبية. تعلمت الطفلة مهارات الانتباه والتركيز وأصبحت تشعر بأنها أكثر قدره .

التهريج

Silly Clowning

الأطفال المهرجون يتصرفون كبهلوانات "clown-like" وبطريقة غير مقصودة ويظهرون كمجانين. إنهم يفتقرون إلى الحس العام. إن سلوك هؤلاء الأطفال على الغالب ما يكون سخيفاً "silly" بالرغم مما قد يترتب عليه من مواقف اجتماعية كما إن سلوكهم هذا لا يتأثر باستجابات الآخرين السالبة وبتقدم العمر تقل السخافة عند هؤلاء الأطفال. إن التهريج يبدأ كعادة عند هؤلاء الأطفال ولكن لا يلبث حتى يصبح سلوكاً من سلوكياتهم، والأطفال المهرجون يستعملون التهريج كوسيلة لجلب انتباه الآخرين ولا توجد هناك احصائيات بعدد الأطفال الذين يتصرفون بهذه الطريقة السخيفة في أعمار مختلفة كما أنه ليس من المعروف كم هي مدة الزمن الذي يجب أن يقضيها الطفل في التهريج حتى يصبح سلوكه مشكلاً كما أنه يجب التفريق بين السخافة وبين عدم النضج لأن غير الناضجين "immature" يكونون مختلفين عن أندادهم في سلوكيات عديدة. وعلينا معرفة الأسباب والسلوكيات التي تجعل هؤلاء الأطفال يميلون للتهريج. إن تحمل الآباء لسلوك هؤلاء الأطفال يمكن أن يساعد في حل مشكلتهم. وأن بعض الآباء ينظرون إلى السخرية والاستهزاء والضحكة كظواهر مناسبة لأطفالهم تحت سن العاشرة بينما يرى آباء آخرون بأنهم لا يملكون القدرة على تحمل سلوكيات أطفالهم ونستطيع معرفة السلوك السخيف عند الأطفال بواسطة المعلمين والاقربان. إن الأطفال المهرجون معروفون بسخافتهم لذلك يكونون منبوذين وهنا يصبح الطفل لديه مشكلة يجب التعامل معها.

Reasons Why

أسباب التهريج

١ - جلب الإنتباه : عندما يتصرف هؤلاء الأطفال بشكل بهلواني فانهم سيكونون قادرين على جلب انتباه الغير لهم. إن بعض الأطفال يعانون من مشاعر سالبة عن النفس Low-self-esteem وبالرغم من ذلك يشعرون بأنهم مهمون ويستحقون الإنتباه وأن بعض الأطفال بحاجة إلى الإنتباه سواء كان هذا الإنتباه سالباً أو

موجباً وأحياناً نرى بعض الآباء يمتدحون السلوكات البهلوانية عند أطفالهم ويثيبوهم عليها. إن هذا السلوك المعزز يكرّر ليصبح عندهم عادة . إن العقاب يعزز سلوك الأطفال البهلوانى وإن بعض الأطفال يقومون بأعمالهم البهلوانية للانتقام من الأب الذي يعاقبهم عليه. كما إن بعض الآباء يشجعون أطفالهم على التصرف بشكل بهلوانى. إن موقف الاصدقاء السالب أو الموجب يعزز السلوك البهلوانى عند أصدقائهم خاصة إذا كان الطفل يفتقر إلى الاهتمام والانتباه.

٢ - **القهرىج كعادة** : السخافة موجودة عند الأطفال وهي تكون مُعدية "contajous" خاصة عندما يروا أصدقائهم يتصرفون بتلك الطريقة السخيفة والأطفال يقلدون المهرجين في سلوكهم وهناك أطفال لا يستطيعون الاقلاع عنه لأنه تأصل عندهم كعادة وهنا فإن المرح والضحك المناسب سوف يكون حلاً مناسباً وبديلاً له وأن هؤلاء الأطفال يفتقرون إلى تعلم الضحك المناسب وبعض الأطفال يعتقدون أنهم لكي يجلبوا انتباه الآخرين يجب أن يكونوا أضحوكة أو مصدر سخرية ويعتقدون بأنهم لكي يكونوا فكهين يجب أن يكونوا مهرجين.

٣ - **تحويل الإنتباه** : يتصرف بعض الأطفال بسخافة لتحويل انتباه الآخرين عنهم وعن مشاكلهم لكي لا يستطيع الآخرون ملاحظتها إن الأطفال يستعملون هذا السلوك لتحويل انتباه الغير عن أصدقائهم لكي يفتحوا لهم مجالاً للهروب "outlet" من العقاب الأبوي. وإن هذا المهرج يجعل نفسه كبش فداء "comic re-lief" لأن والده سوف يسخر منه عندما يستحوذ الطفل على والده بسلوكه السخيف ويجلب انتباه والده بهذا السلوك البهلوانى وهنا سوف يشترك الجميع في الضحك على الطفل المهرج وينسون سلوك ذلك الطفل المذنب.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - لعب الدور وتعليم الطفل الضحك المناسب

Model and teach appropriate behavior or humour

يتعلم الطفل درساً ايجابياً في تعلم الضحك المناسب عندما يلاحظ أسرته تفعل ذلك

وعندها يقلد الطفل الأب الفكه وغير المهرج ويُعلم الطفل الضحك المناسب بواسطة تعريفه بمعانى الكلمات المختلفة بالاستعارات وبالجناس وبالكلمات ذات المعانى المختلفة المضحكة مثل كلمة "sandwiches" وكلمة "sandwiches" ومن النافع تعليم الأطفال هذه الطريقة منذ نعومة أظفارهم وفي هذه الحالة يتعلم أطفالهم روح الفكاهة بدلاً من أن يكونوا مهرجين وكلما كبر الطفل زاد ضحكه وقل تهريجه. وأن مزج فكرتين غير متفقتين يمكن أن يؤدي إلى ضحكة أو نكته. وعندما ينمي الأطفال قدراتهم على الضحك فإنهم لن يجدوا في التهريج شيئاً مضحكاً وكلما كبر الأطفال كلما أصبحوا أيضاً قادرين على التفكير المجرد "abstract thinking" وعلى استعمال الضحك المناسب وتجنب السلوك السخيف وسوف يعرفون بأنها حماقة عندما يلجأون للتهريج وأنهم سوف يستعملون الضحك ويستعملون ذكائهم وهزلهم لنقد المجتمع .

كذلك إذا تعود الطفل أن يضحك من نفسه وأن لا ينظر إلى نفسه أنه شخص رزين "serious" فإن ذلك سوف يقلل من دفاعه عن نفسه. أما إذا نظر الطفل إلى نفسه على أنه شخصية رزينة فإن أية متاعب يسببها له رفاقه سوف يكون لها الأثر الكبير عليه. وإن الطفل سوف يشعر بأن له قيمة عندما يستخدم الضحك المناسب ويقنع عن الهزل وبذلك سوف يستطيع التخلص من التوتر "tension". يمكن حصول الأطفال على الضحك ليس فقط عن طريق التهريج ولكن عن طريق استعمال ذكائهم وهزلهم لنقد نقائص المجتمع.

وكذلك إذا تعود الطفل أن يضحك من نفسه على أنه شخصية رزينة جداً فإن أية متاعب يسببها له رفاقه سوف يكون لها الأثر الكبير عليه وأنه سوف يكون أقل ميلاً إلى استخدام السخافة لجلب انتباه الغير له .

٢ - اعطاء الإنتباه والحصول عليه Demonstrate attention, Giving, Getting

يتعلم الأطفال كيف يحصلون على الإنتباه وكيف يتبهون لغيرهم عندما يتكلمون وعندما ينموا الأطفال في جو متقبل مفتوح . يستطيعون الاشتراك في المحادثات وأن يعبروا عن أفكارهم والاستماع للآخرين عندما يتحدثون

فعندما ينتسبه الطفل نحو والده بايجابيه يقول له والده: " يا سلام رائع شكراً لك لأنك كنت تراقب الشيء الذي أفعله ". إن البحث عن جلب الإنتباه يتناقص كلما ازداد الإنتباه الايجابي وأن الاصغاء المناسب لا يمنع فقط السلوك الغبي ولكن ينمي شعوراً باللياقة في الطفل وأن الأطفال الذين يشعرون باللياقة لا يتصرفون كبهلوانات. إن اكتساب الإنتباه بطريقة ايجابية هو طريق وقائي لمنع التهريج، ولكن التهريج يجب أن لا يكون مصدراً رئيساً للانتباه. إن طلب التغذية الراجعة يقود إلى استجابات ايجابية كما أن طلب التغذية الراجعة تكون نافعة في الحصول على الإنتباه مع الناس الغاضبين أو الهزلين. وإن الآباء يجب أن يعبروا عن رضاهم وإلا فإن الأطفال سيشعرون بالملل في الاستمرار في التهريج.

What To Do ?

العلاج

Analyze cause and take action

١ - حل السبب وأعمل على إزالته

يجب أن يسأل الآباء عن السبب الذي يجعل أطفالهم مهرجين؟.

إن هذا سوف يؤدي إلى معرفة السبب وقد يكون السبب أن الطفل هو بحاجة إلى الإنتباه منهم وهنا يجب اعطاء الطفل المزيد من الإنتباه وأن بعض الآباء يجدون صعوبة في الاصغاء لأطفالهم وفي التعبير عن رضاهم وعلى الآباء اعطاء أطفالهم الشيء الذي تجاهلوه ونسوه. إن الإنتباه يأخذ عدة أشكال ربما يكون ذلك عن طريق قضاء الوقت مع الطفل، ممارسة بعض الألعاب، التحدث، مشاركته في مشاعره وإظهار هواياته، إن الحل هو: مراقبة سلوك الطفل واستجابته ومن ثم تقديم الاصغاء إليه.

٢ - ترتيب المواقف التي سوف تنتج مزيد من الإنتباه المعطى للطفل :

الأطفال يتمتعون بالموسيقى ويحبون الاشتراك في الألعاب الرياضية أو ممارسة هواية ما. إن الحل هو أن النشاط يجب أن يقدم للطفل المحروم "deprived" عن طريق تقديم اقتراحات للقيام بنشاطات عديدة ومراقبة الطفل وأن نشاط واحد مرتب يستطيع أن يحفز الطفل ويحفز مشاعره ويقل الحاجة عنده للبحث عن الإنتباه.

إن الطفل الذي لم يتعلم المرح وأساليبه المتعددة واللائقة ، يجب أن يُعلم كيف

يستخدم وسائل متعددة من المرح وأن الآباء ذوي العقل المفتوح يعرفون العلة والسبب والنتيجة. يجب أن يعرف الآباء بأن جو الأسرة يلعب دوراً في إثارة السلوك التهريجي عند الطفل خاصة إذا كان هذا الجو مشحوناً بالمنازعات وجو حرب "belligerent atmosphere" وعلى الآباء أن يخلقوا جواً نفسياً مناسباً للطفل وأن استعمالهم للمرح العادي والضحك والاستلطاف سوف يكون له أثراً واضحاً على تقليل سلوك السخافة في أطفالهم وأن "المجادلة والنقاش والنقد ... الخ عادة ما يأتي بعدها السلوك السخيف".

٣ - عزز الضحك وقوة الطفل وتجاهل السخافة

Reinforce humor and child's strength and ignore silliness

إن تجاهل السلوك يساعد على اختفائه وأن الآباء غالباً ما يسيئون تقدير أهمية تجاهل السلوكات الغبية عند أطفالهم وأن عدم استجابة الآباء لها سوف يقلل من سخافة أطفالهم وبذلك نزيد من تطور الطفل الاجتماعي. أن تجاهل السلوك السخيف يجب أن يكون ممزوجاً بتعزيز الجوانب الايجابية عنده ويجب التركيز على جميع الاحداث المناسبة وامتداح تلك التصرفات وهنا من المهم أن نبني احترام الطفل لذاته "self-esteem" ويجب تعزيز قوى الطفل الفريدة عن طريق امتداح سلوك الطفل الجيد.

"إن رغبتك في مساعدتنا حول البيت شيء رائع" شيء سار أن نراك تشارك الاستماع للبيانو" "أنا مسرور جداً لأنك قمت بواجبك بدون أن أطلب منك ذلك". إن الطفل الذي بدأ يشعر أنه مُتقبل سوف يكون أقل ميلاً لأن يتصرف كبهلوان.

Case report

تقرير حاله

فتاتان عمراهما ٩ و ١٣ سنة، دائماً يستهزئان من بعضهما البعض وتدفعان بعضهما البعض وفي المدرسة كانتا معروفتان بسلوكهما البهلواني. وصرح الآباء لهما بأن سلوكهما مزعج وغير ناضج ويقودهما إلى عزلة اجتماعية ولقد جرّب الآباء معاقبة البنيتين على سلوكهما البهلواني ولكن بدون جدوى ولقد ظهر من مقابلة الأسرة

وجود علاقات نكد واختلاف بين أمهما وأبيهما في معاملتهما لهما كانت البنتان بحاجة إلى الإنتباه ويفتقران له وكانتا تقومان بأعمال بهلوانية كلما بدا الغضب والحزن على والديهما. سُمح للبنتان أن يُعبّرا عن مشاعرهما الايجابية بشكل عام وأن لا تتناقشا مع بعضهم البعض وكان على الأبوين أن يمتدحا البنتين معاً وأن يمضي الأبوين وقتاً خاصاً مع كل واحدة على انفراد ولقد نجح هذا الحل في تقليل سلوكهما السخيف في البيت ولقد اختلفى السلوك التهريجي من سلوكات البنتين في المدرسة بعد شهرين وعقدت جلسة متابعة بعد ٦ شهور كانت البنتان قادرتين على استبصار سلوكهما ومعرفتتهما للنتائج السلبية المترتبة عليه وحصولهما على الإنتباه من أصدقائهما على سلوكهما المناسب . إن التعاون والمصارحة والاتصال بين الآباء والأطفال يساعد على تقليل معاناة الأبوين وكان ذلك بزيادة انتباههما الايجابي للأطفال .

أحلام اليقظة

Day Dreaming

أفكار سارة مُتمناه خيالية هي عادية في الأطفال العاديون أن لأحلام اليقظة علاقة بالأشياء المخزنة "reveries" في أوقات غير ملائمة ولها علاقة بعدم القدرة على اعطاء الإنتباه. فبعضهم يحلم بأنه بطل، رابح أو مشهور عالمياً. إن الكتب الهزلية والتلفاز والسينما تساعد على إنتشار هذا الميل عند الأطفال وخاصة بعد أن يروا الأبطال الخارقين وقد تكون أحلام اليقظة هدامة. تنتقل أحلام اليقظة من سن الطفولة إلى سن المراهقة، والمراهقين يمضون وقتاً أطول في أحلام اليقظة. أن الخطورة والصعوبة فيها أنها تمنع حدوث العمل المناسب وتعيقه عندما يحلم الطفل بدلاً من أن يركز الإنتباه أو أن يكمل واجباته أو يتفاعل مع أصدقائه فإن أحلام اليقظة هذه تكون مشكلة. أن الخيالات الطويلة ليست عادية وأن أحلام اليقظة القصيرة هي عادية: "fleeting day dreams are typical".

عندما يحلم طفل العاشرة أو الثامنة لمدة ١٠ دقائق فإن هذا الحلم لا يكون عادياً. إن أحلام اليقظة المرضية تكون واضحة عندما يصف الأطفال خيالاتهم على أنها حقيقة وأن حياتهم اليومية مملة أو صعبة جداً.

Reasons why

أسباب أحلام اليقظة

١ - الحاجة إلى الاشباع : تحدث أحلام اليقظة عندما يشعر الطفل بأن الحياة صعبة جداً وأنها غير مُرضية فإن أحلام اليقظة في هذه الحالة تصبح مهرباً جميلاً للتخلص من متاعب الحياة إن الأمانى تتحقق بواسطة الخيال عندما يعاني الطفل من عدم مقدرته على حلول مشاكل اجتماعية أو أكاديمية فإنه يذهب إلى أحلام اليقظة، الأطفال هنا سوف تستحوذ عليهم هذه الأحلام وسوف يصبحوا أقل تكيفاً مع من حولهم أنهم سوف يكونوا مشغولين بأفكارهم الخاصة ويمضون وقتاً طويلاً في عوالمهم الخاصة أيضاً. بعض الأطفال يُكونون صدقات تستطيع أن تشبعهم وترضيهم خاصة أولئك الأطفال المعزولين والذين لا يوجد لهم رفاق .

٢ - التعويض عن إعاقات حقيقية Compensation for real handicaps : إن

الأطفال الذين يعانون من إعاقات جسدية غالباً ما يحلمون أن يصبحوا أسواياهم أو مشهورين والأطفال الذين يعانون من إعاقة بصرية أو إعاقة تعليمية يعانون من أحلام اليقظة وهؤلاء بدورهم غير قادرين على التكيف مع البيئة التعليمية والثقافية والتربوية العادية. إن فشلهم المستمر وصعوباتهم تقودهم غالباً إلى أحلام اليقظة كي تكون مهرباً لهم يخلصهم من الفشل. هؤلاء الأطفال يجدون صعوبة في فهم الاوامر المعقدة أو الافكار المجردة. وإن كثيراً من الأطفال يحبطون بسبب عدم مقدرتهم على القراءة وكما يجب أو التعبير عن أنفسهم إما شفويّاً أو كتابياً ولأن الرضا والاشباع والشعور بالقوة لديهم لا يمكن تحقيقه في عالم الواقع لذلك يحاولوا أن يصلوا إليه في عالم الخيال.

٣ - أحلام اليقظة كعاده Day Dreaming asahabit : عادة ما تكون أحلام اليقظة

عند الأطفال ولكن نسبة قليلة من هؤلاء الأطفال هذه العادة السارة غير موجودة عندهم وكثير من الأطفال يرغبون في تنمية عادات مثل "قضم الاظفر ... الخ" وتستمر هذه العادة كطريقة مألوفة ومعتادة في السلوك حتى عندما تُشبع رغبات الطفل اليومية نسبياً فإن هذه الأحلام سوف تبقى تحدث بشكل متزايد. بعض الأطفال يخصصون أوقاتاً محددة لأحلام اليقظة وهناك عادة سيئة وهي عادة تخيل الطفل لخيالات عندما يكون المعلم أو الأب يتكلمان. بعض الأطفال يحلمون في موضوعات معينة عندما لا يجدون شيئاً ما يفعلونه وبطريقة أشبه ما تكون كما لو أنهم يؤدون طقوساً دينية وبعض الأطفال يُعدوا أنفسهم للأحلام ولمدة نصف ساعة قبل أو بعد العشاء .

٤ - الخجل كسبب لأحلام اليقظة Day Dream of shy children : إن أحلام اليقظة

أكثر شيوعاً عند الأطفال الخجولين والأطفال الذين لا يشعرون بالحماية من قبل أمهاتهم أو عن اللذين استقلوا نفسياً قبل نضجهم عن الأبوين هؤلاء يشعرون بالخجل وبمشاعر عدم القدرة للتوافق، إنهم يظهرون دهشة واستغراب في التفاعلات الاجتماعية بالمقارنة، مع غيرهم إن الخيالات تعطي سروراً أكبر ونسبة أقل من المشاعر السالبة وأن الأطفال الخجولين يمكن أن يشاهدوا يمضون وقتهم

في أحلام سارة لهم وتبدوا الأبتسامة واضحة على وجوههم إنهم يصبحون قلقين في المواقف الاجتماعية وتكون مشاركتهم أقل وأقل مع الآخرين إن أحلامهم تصبح أكثر تعزيزاً وتحدث بشكل متكرر أكثر.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - شجّع المهارة المبكرة **Promote early competency** : إن الأحلام المتزايدة تمثل غالباً رد فعل تجاه المواقف أو تجاه سوء التوافق فإن التأكيد على اللياقة طريقة وقائية من أحلام اليقظة والمشاعر الأساسية للياقة يجب أن تُعد عند الطفل قبل سن الخامسة يجب أن يشعر الأطفال بأنهم متناسقين ويشعرون بالأمن لكي يتكيفوا مع بيئتهم بفعالية. يجب تعليم الطفل الشعور باللياقة لمنع حاجة الطفل من البحث عن الرضا الناتج عن أحلام اليقظة أن الأب سوف يعرف الفرق بين الوقاية الناتجة عن اللياقة وبين عدم الشعور باللياقة. أن الاستقلال المناسب يمكن الإشارة إليه من خلال قدرة الطفل على اكمال الوظائف الناتجة عن امتداح الآخرين له ومن معرفته لأهمية اكمال الواجبات وأن طفل في عمر الثالثة والرابعة يجب أن يُعطى وظائف يستطيع القيام بها وفيها من التحدي الكافي ما يتناسب مع قدراته أن الآباء الذين يقدمون الحماية الزائدة لأطفالهم يأخروا عندهم مشاعر اللياقة. إن هؤلاء الأطفال سيشعرون بأنهم أقوياء وخارقون من جهة ويشعرون بالعجز من ناحية أخرى .

كلما نضج الطفل فإن الشعور باللياقة يجب أن يخطو خطى واسعة ويجب تجنب "Achilles heel" مسألة كعب "أخيل" حيث أن الأطفال يكونون محميين من مشاكل الحياة. وكذلك يجب تجنب التراجع النفسي وأن أفضل شيء لاعداد الأطفال إن تعرضهم تدريجياً إلى صعوبات حقيقية وأن يتكلم الآباء عن المشاكل التي ربما يواجهها الأولاد . أن هذه المحادثات تُعد الأطفال عقلياً نحو المزيد من المواقف غير المتوقعة التي يجب أن نتكيف معها وأن الآباء يستطيعوا أن يلعبوا أدواراً صعبة يتظاهر الأب بأنه طفل نكد بينما يتعامل الطفل مع الموقف بهدوء ويقول "أنا لا أحب أن أكون نكداً". وتعتبر بداية المدرسة فحصاً واقعياً لقدرة الطفل

ليتكيف مع متطلبات اجتماعية وأكاديمية وأن الأطفال المهزوزين واللذين لديهم مفهوم غير واقعي عن أنفسهم غالباً ما تهزمهم الصعوبات التي تواجههم في المدرسة وأن هؤلاء الأطفال يشناقون ويميلون إلى أحلام اليقظة كمصدر رضا ولتأكيد أنفسهم لكي يظهروا مناسبين .

٢ - التأكيد على الرضا اليومي Stress daily satisfaction : إن كثيراً من الأطفال ماهرون وبالرغم من ذلك فإنهم لا يشعرون بالرضا تجاه ادائهم والمعروف عادة بأن مشاعر الرضا تكون مرفوقة بمهارة اكمال الواجبات نستطيع أن نمنع الكثير من الصعوبات المتأخرة وخاصة أحلام اليقظة عندما نكون واعين بالحاجات الممكنة التي يجب أن نناقشها وأن نعزز مشاعر الرضا . إن التعزيز والمناقشة ولعب الدور هي وسائل نافعة لتأكيد الانجاز والتحصيل اليومي المرضي والأب يمثل الشعور بالرضا أنه حقيقة مسرور ويعبر عن هذا السرور عن طريق رضاه عن النشاطات اليومية التي يقوم بها الطفل. إن طفلك سيتعلم ذلك الاسلوب من الحياة أما إذا أبدت القليل من الرضا عن نشاطاته اليومية فإن طفلك بالتقليد سوف يتعلم ذلك وسوف يصبح حالم لكي يشعر بالسرور إن المديح هو تعزيز لطفلك على تنفيذ نشاطاته اليومية ولا تسيء تقدير قوة الأبتسامة عندما يتكلم الأطفال عن مشاعرهم السارة وأن الأبتسام والمديح والشعور بالرضا هي وسائل فعالة لزيادة مشاعر الطفل عن الرضا الشخصي والتقدير والاحترام.

٣ - خطط خاصة للأطفال المعاقين Special plans for hardicapped children : الكثير من الأطفال عندهم إعاقات وبعض الأطفال الطبيعيين يكون خطهم مشوشاً وذو ترابط ضعيف "poor coordination" ويتحركون ببطيء ... الخ.

إن هذه الإعاقات تتطلب سياسات خاصة علينا أن نفعل أي شيء ممكن لكي نتأكد بأن الطفل غير ممنوع من المشاركة الفعالة مع الاقران .

أن الأطفال الذين يعانون من ضعف في الترابط يجب أن يشتركوا في مهارات ونشاطات لا يوجد فيها تنافس حيث أنه من الممكن أن يتحسنوا بشكل تدريجي والأطفال المعاقين جسدياً يجب أن يشتركوا في نشاطات لا تتطلب مهارات في

مناطق ضعفهم أو في نواحي ضعفهم وأن الأطفال البطئين في المنافسة يجب أن لا يتعرضوا للالعاب التي تتطلب تلك المهارات أو الملكات "attributes" إن الطفل المعاق يجب أن يشترك في نادي حيث توجد نشاطات مناسبة ومبادرات مناسبة له إن هؤلاء الأطفال يتقدمون في نوادي الهواة التي تضم نشاطات مثل "التصوير، والطوابع، وجمع العملات، والبناء،... الخ" وكذلك يتحسنون بالاشتراك في رحلات جميلة خلابة "guided sight seeing" وفي مجموعات دينية مناسبة .

What To Do ?

طرق الوقاية

١ - تخطيط النشاطات :

إن الحياة الحقيقية يجب أن تصبح أكثر اهتماماً وتحدياً وأكثر سروراً من الخيال، وأن النشاطات التي يشترك فيها الاقران يجب أن تكون مرتبة وعندما لا يكون ذلك ممكناً فإن طاقتهم يجب أن نتحداها وبشكل بناء أما مع الأطفال الصغار فيجب تحديد الوقت المعطى لهم للإنجاز، إن ذلك سيكون نافعا في تقليل وإبعاد أحلام اليقظة يجب أن نشجع الأطفال واثابتهم إذا كان ذلك ضرورياً وأن التعزيز يجب أن يكون على المشاركة الفعالة مثل كتابة القصص الإبداعية والاشعار والرسومات وتقارير عن أناس يعجبون بهم إن النشاطات مثل القراءة لوحده أو العمل لوحده ربما تشجع أحلام اليقظة لذلك فإن الأفضل إشراك الطفل في العمل في مشاريع مع الاندماج تتطلب تفاعلاً . إن القائد يجب أن يجعل النشاط الفعال مستمراً ويمكن أن نسأل الطفل أسئلة عن المشاركة وعن الإنتباه وعن ما حدث في تلك المواقف وأنه من الضروري عليه أن يناقش خطأ محددة مع المعلم لكي نتأكد أن الطفل الهادئ لا يسمح له بممارسة أحلام اليقظة وكلما كان ممكناً فإن الطفل يجب أن يلتحق بنوادي بناءه "structured" وأن الطفل الذي يعاني من أحلام يقظة شديدة يستحق أن ننفق عليه النقود وتجهيزات السفر لكي يشارك في نادي يتناسب مع اهتماماته وإذا لم تكن تفضيلات الطفل واضحة فإن الطفل يمكن أن يحصل على جوائز ويشجع على المشاركة الفعالة في نادي، إن النوادي خارج المدرسة تتضمن: "التصوير، الطبخ، الفنون والرسوم، العلوم، واللغات" التي يستطيع الطفل المشاركة في النشاط الذي يريده من خلالها .

٢ - مكافأة الإنتباه والانتاجية . Reward attentiveness and productivity

أن تجاهل أحلام اليقظة وإثابة السلوك المخالف يساعد على انطفائها كما أن تعزيز الانتاجية عند الطفل يقوي ذلك السلوك. إن السلوك المناسب يجب إثابته وعندما يلاحظ الآباء والمعلمون فترات منتجة عند الأطفال عليهم أن يمتدحوا الطفل ويقدموا له جوائز محسوسة "tangible rewards" إذا كان ذلك ضرورياً وعندما يقرر المعلم بأن الطفل قلت عنده أحلام اليقظة يجب أن يُعطى جوائز إضافية أخرى، ويجب أن يكون هناك جهد واع يقدم من خلاله المديح لكي نجعل حياة الطفل الحقيقية أكثر أهمية وأكثر عطاء من عالمه الخيالي. أن مقاطعة خيالات الطفل ربما يكون ضرورياً خاصة مع الأطفال الصغار الذين يعانون من أحلام اليقظة المتزايدة حيث يمكن أن يسأل الوالد عن اسم الطفل بطريقة ودية أو يسأله سؤال ما. إن هذا الأسلوب نافع في تقليل جولان أو دوران الخيال عنده وعندها يجب أن يشترك الطفل في نشاط ومحادثة وكذلك يجب تجنب توبيخ الطفل: "scolding should be avoided" حيث أن معاقبته يعزز أحلام اليقظة وتقود إلى غضبه.

٣ - تقييم العبرة من أحلام اليقظة Assess theme of Day Dreaming

من خلال مناقشة مفتوحة تظهر حلول هامة لمحتوى أحلام اليقظة وهذا ما يتطلب علاقات حرة وموثوق بها مع الوالدين حيث يعبر الأطفال عن الموضوعات التي تستحوذ على عقولهم. إن بعض الأطفال يحلمون بأنهم أبطالاً في خيالاتهم ويتخيل الطفل نفسه إنه كان أفضل طفل في نشاطات عديدة وأنه تلقى جوائز على ذلك، لذلك فإن على المربين إشباع الحاجات غير المشبعة لديهم لكي لا يلجأوا لأحلام اليقظة .

٤ - طلب المساعدة المتخصصة :

عندما يرى الطفل ويجد بأنه من الصعب عليه أن يعرف الفرق بين أحلام اليقظة والواقع فإنه عندها يجب البحث عن المساعدة المتخصصة . إن الإرشاد ربما يكون فعالاً في تقليل أحلام اليقظة وتشجيع الاعمال المشبعة . إن كثيراً من الأطفال استفادوا من ألعاب اليوجا ومن التدريب التديمي "assertive training" الذي يساعد الأطفال في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بدون إيذاء لمشاعر الآخرين .

فتاة في الرابعة عشرة من عمرها كانت تعاني من أحلام اليقظة في البيت وفي المدرسة وأن عملها المدرسي لم يكن جيداً وأن معلمتها قالت بأن أحلام يقظتها كانت تتدخل في تركيزها وفي البيت كانت تمضي وقتاً طويلاً في غرفتها وكان من الواضح بأنها تحلم حتى عندما كانت تصغي إلى الموسيقى أو عندما كانت تقوم بوظيفتها وكان لها أصدقاء قليلون وغالباً ما كان عندها ضجر "boredom". عُقد لها دورتين علاجيتين ولأسرتها حيث تعاني من خلافات وأُستعمل العلاج النفسي مع البنت حيث تحسنت حالتها وقد ألحقت في نادي التصوير بعد المدرسة لمرتين في الاسبوع ولقد أفادت معلمتها بأن أحلام اليقظة قد قلت لديها وأنها سوف تعطي دخلاً إضافياً ومفاجأة سارة في آخر الاسبوع .

الفوضوية وعدم الترتيب

Messy`sloppy

تعني كلمة "messy-sloppy" عدم الاهتمام، رثالة الملابس والقذارة وعدم الترتيب والحاجة إلى الدقة :

"being ccareless, slovenly, confused, disordered, dirty"

"untidy and lacking neatnss and pre cision"

إن الأطفال لا يهتمون بمقاييس الراشدين في النظافة والسؤال هو : إلى أية درجة أو مدى يكون الطفل مشوشاً وقذراً على سبيل المثال في عادات الطعام أو عدم الاهتمام بمظهره وممتلكاته وميله للاتساح بسرعة وإلى عدم الترتيب كذلك ؟

إن الأطفال الصغار هم في العادة مشوشين، وهنا سيكون عندنا موقف حيث أن الفوضوية مشكلة "messiness is missiness" . إن الآباء الذين يتوقعون النجاح أكثر مما يستطيعه الطفل هم غالباً ما يخيب أملهم ويفضّبوا، إن التوقعات الحقيقية - ووعي الطفل ووعي نموه وسلوك الاصحاب أمور تساعد وتنفع في العلاج وأن بعض الأطفال عادة ما يكونوا غير مرتبين ومهملين خاصة بالنسبة للملابسهم وألعابهم وكتبهم ودفاترهم ومظهرهم وكذلك تبدوا عليهم عادات القذارة واضحة عندما لا يقوم الطفل بغسل جسمه أو وجهه ويتمتع بقذراته عندها تصبح المشكلة مشكلة حقيقية. صراع رهيب يحدث بين الآباء والمراهقون، إن المراهقين كثيراً ما يقولونها لأبائهم بأنهم فوضويين وأن على آبائهم أن يتركوهم وشأنهم "to leave them alone" إن الفجوة تظهر بين الآباء والمراهقين "generation gap" عندما يجد الآباء الأطفال لا يهتمون بترتيب غرفهم أو بمظهرهم الشخصي وهذه هي إحدى المظاهر التي لا يوافق عليها الآباء، وكثيراً ما يقولها المراهقون لأبائهم بأنهم رجعيون "old fashion" ومتزمتون "upright" وهناك قلة من الآباء الذين لم يسمعوا "أنني سألبس بالطريقة التي أريدها وأحافظ على غرفتي بنفس المبدأ أي بالطريقة التي أحبها وأنني لا أهتم بأفكار الآخرين"، إن معنى الفوضوية عند بعض المراهقين أصبحت علامة تدل على الاستقلال وأنها دلالة شرف أو وسيلة للتعرف على مجموعات الاصدقاء.

١ - التعبير عن الاستقلال أو الغضب Demonstrating independence or anger

هناك عبارة مألوفة نسمعها من الأطفال يقولونها وهم أطفال وحتى يصبحوا مراهقين "أنا أبحث عن الطريق التي أريدها" وأن إحدى هذه التعبيرات ما يتعلق بالمظهر الشخصي - أي أن المظهر الشخصي هو إحدى وسائل التعبير عن النفس -self-expression" حيث أن الآباء دائماً يشددون على النظافة وكثيراً ما يلجأ الأطفال إلى الفوضوية لكي يؤكدوا استقلاليتهم وكلما ألح الآباء على النظافة والترتيب كلما زاد الأطفال توجهاً نحو الفوضوية وعندما يكون الآباء متشددين في بعض نواحي حياة الطفل فإن الطفل سيبحث عن وسيلة ليبر بها عن نفسه وفرديته "uniqueness" يعتبر الراشدون الهرجلة في مظهر الطفل وعدم اكمال واجباته وعدم ترتيبها تمرداً، أن بعض الأطفال ينظرون إلى النظافة على أنها حماقة وأنها ليست ضرورية ويرجع سبب الفوضوية عند المراهقين إلى عاملين متحدين وهما تأكيد استقلاليتهم وتعبيرهم عن الغضب كنوع من الانتقام ضد الظلم الحقيقي أو المتخيل.

٢ - التعبير عن رفضهم لتحمل المسؤولية Refusal to be responsible

بالإضافة إلى مشاعر الرغبة والاستقلال والغضب فإن الأطفال يُعبرون عن رفضهم لتحمل المسؤولية وتقبلها والتي ترافقهم في عملية نموهم لأن الأطفال لا يولدوا وعندهم الحاج على النظافة لذلك يجب أن يتعلموا قيمة النظافة .

وهناك أسباب عديدة عند الأطفال لا تجعلهم يقبلون بدورهم الخاص في تحقيق الحرص الذاتي والاهتمام الذاتي "self-care" هناك أطفالاً صغاراً يجدون متعة في اللعب في القاذورات خاصة الذين يفتقرون إلى اشباع كاف في حياتهم وهم غير قادرين وغير راغبين في التخلي عن القذارة والفوضوية.

٣ - الافتقار لترتيب المهارات (حماية زائدة، عدم تعلم الاستقلالية، عدم تعلم مهارات التنظيم) lack of organizational skills

هناك أسباب عديدة تجعل الأطفال يفتقرون للمهارات الضرورية لكي يكونوا أنيقين ومنظمين وأن بعضهم قطعاً لم يتعلم كيف يكون أنيقاً وربما أنهم شبوا أو نموا

بشكل مشوش وفوضوي وعاشوا في بيت غير مرتب أو في ثقافة فرعية لا تقيم وزناً للأناقة وأن والديهم لم يقوموا بالدور اللازم المتعلق بالأناقة والسلوك الانيق، بينما الآباء النموذجيون هم أنفسهم أنيقون ولكن عندهم أطفال مهرجلون وأن هؤلاء الأطفال غير المرتبين ربما كانوا يتمتعون بحماية زائدة ولم يتعلموا الاستقلالية والاعتماد على النفس أو مهارات التنظيم وأن آبائهم دائماً لا يعلموهم بشكل مستقل وهناك آباء يتوقعون من أولادهم أن يعتنوا بغرفهم ولكن عندهم شعور بأن أطفالهم غير قادرين على ذلك هذين النوعين هدامين ويقودان إلى المزيد من التوتر وعدم التوافق والنتيجة "netresult" هي أن الطفل لا يطور المهارات الضرورية لكي يُعد وينظم غرفته أو ممتلكاته الخاصة وملابسه. أخيراً هناك أطفال لا يُحفزون أو يشجعون على تعلم مهارات التنظيم، وأن نقص الدافعية ربما تنشأ من مصادر عديدة ولكن الطفل يبدو كسولاً وغير حريص.

أن نقص التعزيز الأبوي على تعليم الأطفال السلوك الانيق هو أحد أسباب الفوضوية عند الأطفال.

هناك اعاقات عند الأطفال تمنعهم من القدرة على تنظيم بيئتهم وأن بعض الأطفال يفتقرون للترابط الجسدي الذي يتطلب الانقاة والمظهر المرتب فالأطفال الذين يعانون من شلل ولا يستطيعون أن يكونوا مرتبين وبعض الأطفال الضعاف وهم التعساء والمنتقدون وكذلك الأطفال الذين يعانون من عيوب حسية، إن الاختبارات النفسية تساعد علماء النفس أن يشخصوا "pin point" الضعف الحسي حيث لا يستطيع بعض الأطفال تمييز الأشكال في مواقع مختلفة وأن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون رؤية الجوارب "socks" في منتصف الغرفة. إن المساعدة المتخصصة ضرورية لتساعد الطفل كي يكون منظماً بما فيه الكفاية وأن يكون قادراً على ترتيب الأشياء في الجرارات والخزائن "closets". بعض الأطفال يضيعون أزرار ملابسهم "missbutton" ويلبسون أحزمتهم بشكل غير مناسب ولا يحافظون على ملابسهم وعلى أجسامهم نظيفة وغالباً ما يبدو مهرجلين "discombobulated". إن تنظيم النواقص والعيوب الشخصية أصعب من التنظيم نفسه. إن بعض الأطفال يعانون من ضعف في التتابع الذي يسبب صعوبة كبيرة لهم في تذكر الأشياء التي تأتي أولاً أو ثانياً أو ثالثاً بالنسبة لهؤلاء

الأطفال إن التنظيم يصبح وظيفة لا أمل فيها إذا تضمنت خطوات لها علاقة بالترتيب وأن عملية التنظيم هي عذاب للأطفال الذين يعانون من ازعاج في ترتيب أفكارهم أو عندهم صعوبة في التذكر ومتابعة النتائج بالرغم من أن هؤلاء الأطفال هم أذكىاء في مجالات أخرى إنهم لا يفهمون استجابات معينة تأتي بعد بعض الأعمال، السبب والنتيجة غير واضح عندهم على الغالب، وما هو واضح عند الكبار ليس واضحاً عندهم وعلى المستوى الاساسي أنهم لا يفهمون بأن القدرة على إيجاد الاشياء تتطلب أن تبقى هذه الاشياء في أماكن محددة وأن تتابع النقص في التنظيم يتمثل في عدم قدرتهم على معرفة أماكن وترتيب أشياءهم التي يحتاجونها وأن بعض الاصدقاء يرفضون الطفل بسبب فوضويته وتكوين إنطباعاتاً سالباً عنه.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - التدريب المستمر والمبكر : طلاب ما قبل سن المدرسة يُعلمون نسبياً كيف يحافظوا على غرفهم نظيفة ويجب أن تُشجع قوانين النظافة عندما يبلغ الطفل عمر سنتين فصاعداً حيث إن الطفل الصغير يستطيع أن يشارك في وضع الألعاب في صندوق وأطفال الثلاث سنوات يجب أن لا يبقوا لمدة أيام في غرف فيها أكوام من الاشياء تعيق السير في الغرفة وإن التنظيم البسيط لأنواع معينة من الألعاب ووضعها في مكان واحد سوف يقود إلى عادة وضع الاشياء في نفس المكان وأن هذا سوف يجنبنا البحث المستمر عن الأشياء ويشجع عادات النظام المبكرة . إن الآباء يجب أن يعلموا أطفالهم أساسيات التخطيط ويحتفظون بقائمة لفحص مدى تقييد الأطفال بذلك وتقيدهم بعمل وظائفهم بنظام والعناية بمظهرهم الشخصي والعناية بالأشياء في البيت.

٢ - الاعمال الخفيفة المنتظمة Regular chores : الأطفال يجب أن يتعلموا القيام بأعمال خفيفة مناسبة لهم خلال سن الطفولة والمراهقة وأن على الآباء مسؤولية ذلك وعليهم أن يخططوا أعمالاً مناسبة لأعمارهم وأن الطفل الدارج يجب أن يضع الملابس القذرة في المكان المخصص لها "hamper" والألعاب في خزانة أو صندوق وعندما يصبح عمر الطفل خمسة سنوات فإن عليه أن يرتب سريره

ويساعد في عملية تنظيف الغبار والقاذورات ويُعَدُّ الطاولة ويغسل الصحون أو يجففها ... الخ. والحل أن على الطفل أن يشارك في كل عملية يومية تتعلق بترتيب وتنظيف البيت.

٣ - عَلم الطفل على الاعتناء بنظافته **Self-grooming** : يُمكن تعليم الطفل أن يتجنب القذارة المتزايدة وأن قدرة الأطفال على التمييز تساعد في ذلك وعندما يكون الطفل يلعب فإنه يتسخرج على القاذورات والدهانات والطين وعندما يذهب لزيارة الأقارب يلبس ملابس جديدة إن عليهم أن يتجنبوا القذارة وعندما يبلغ الطفل سن المدرسة يجب أن يكون واعياً للنظافة الشخصية لأنه أصبح عنده الوعي بذلك مسبقاً وعنده المهارة على تمشيط شعره والمحافظة على ملابسه "tuck tharclothes on" والنظر إلى المرآة لكي يقيم فيما إذا أنه بحاجة إلى غسل وجهه وفي البيت يستطيع الآباء أن يجعلوا من عملية الانقاة عملية ممتعة ويجب أن يُعطي الأطفال الفرصة في اختيار لون المشط أو الفرشاة التي يفضلونها تماماً ويستطيعون الذهاب إلى المخزن ويختارون معجون الاسنان والفرشاة التي يرغبون في استعمالها وأن مشاركتهم الفعالة في ذلك هي أفضل بكثير من اختيارها لهم بشكل سلبي . يتعلم الأطفال كيف يكونوا أنيقين ومرتبين وأن النشاطات يجب أن تُعد معاً وكلما كان التفاعل أكثر كلما كان التحسن أفضل.

٤ - عَلم الطفل الاهتمام بالآخرين **Teach concern for others** : في معظم الاحيان يرغب الآباء أن يكون أطفالهم أنيقين لكي يُسروا بهم وعلى أية حال كما ذكرنا سابقاً أن النظافة ليست غريزة مكتسبة من الوراثة أو المولد، يتعلم الطفل بأن إدخال السرور على الآخرين شيء هام ويمكن أن يكون مصدر رضا شخصي. أن تكون غرفة الطفل مرتبة وجسمه نظيفاً هذا شيء يسر الآباء وأخيراً يصبح عند الطفل عادة سارة تماماً يستطيع أن يتعلم الطفل كيف يدخل السرور على الآباء عندما تكون غرفته نظيفة حيث يكون من المتوقع أن يأتي الزوار إلى المنزل وإلى غرفته . إن اعطاء الاهتمام للآخرين شيء هام، فقط بهذه الطريقة ينمو الاهتمام الحقيقي بالآخرين. ويجب أن يتعلم الأطفال الاهتمام وبطريقة ودية ولطيفة كأن نقول للطفل : " من فضلك قم بإزالة أشياءك من غرفة الجلوس قبل أن تخرج "

أما عبارات الغضب وإعطاء الأوامر بشكل غاضب لا تنفع في تعليم الطفل النظافة والترتيب كأن نقول : "نظف الغرفة هذه الدقيقة أو الآن"، أو أنني لا أريد أن أرى أية بقعة على الأرض وأريدها أن تكون نظيفة.

What To Do ?

طرق الوقاية

١ - اثابة الطفل على النظافة وتعلمه لها **Teach and Reward neatness** : هناك طرق عديدة لاثابة الاناقة والنظافة، ومنها استعمال نظام النقط "tokens" والجوائز المادية والعقود "contracts" أن نظافة الطفل بأي شكل يقوم به الولد الفوضوي يجب أن يعزز سلوك النظافة عنده مهما كان بسيطاً ويجب أن يمتدح على ذلك السلوك، إن على الاب أن يعلم الطفل كيف يكون أنيقاً لهو أمر نافع ومفيد وذو أهمية عند الآخرين.

٢ - اثابة الخطوات نحو الاناقة وشرحها **Demonstrate and reward steps to neatness** : إن هذا ضرورياً للأطفال الكبار الذين يعرفون كيف يكونوا أنيقين وهو ضروري لهم كي يعرفوا ويتعلموا مهاراتها وإن افتقارهم للمعرفة يظهر عندهم بوضوح في غرفهم الفوضوية. وفي نسيان وظائفهم البيتية بدون تنظيم أو بتنظيم ضعيف وأن ذلك يرجع إلى حاجتهم للمعرفة أكثر من أن يكون ذلك موقفاً أو اتجاهاً سلبياً عندهم وأن الهدف يجب أن يُشرح للأطفال وببساطة ويجب أن يكون تحقيق الهدف مرحلياً إن بعض الطلاب يستجيبون وبشكل جيد لاستعمال خارطة تشير إلى أية أمكنة. توجد فيها الأشياء ويجب أن يتعلم الأطفال كيف تُنفذ الأعمال ويجب امتداح الأطفال على أعمال الترتيب التي يقوموا بها ولو لم تكن كاملة وكما نريد، كثير من الأطفال يستجيبون وبشكل جيد للمديح عندما يكونوا أنيقين وعندها فإن نظام الجوائز لن يعود ضرورياً وباستعمال هذه المبادئ يستطيع الآباء تقويم عيوب الأطفال بتعليمهم المهارات الضرورية مثلاً كثير من الأطفال الكبار ليسوا واعين للخطوات المنظمة في جعل الغرفة أنيقة ومرتبة. عليك أن ترتب لهم مكان العابهم وعليك أن تتفق مع الطفل اين يضع أشياءه ويمكن استعمال صندوق الالعاب وخزانة الكتب أو خزانة حديدية وذات رفوف كأماكن

يضع الأطفال فيها أغراضهم عندما يريدون أن ينهوا ألعابهم يخبئوها . بعض الأطفال يكونوا متعبين ويأتي وقت الفراش ولم يعد عندهم الوقت من أجل النظافة لذلك يجب أن يكون هناك موعد خاص بعد العشاء من " ١٥ , ٧ - ٨ " يمكن أن يقوموا بأعمال النظافة وأن على الأب أن يجعل الأبن يقوم بذلك وفي المرة القادمة يقوم الطفل بإزالة أغراضه بينما أنت تمدح جهوده على ذلك .

وعندما يصبح الأب متأكداً بأن الطفل يعرف ما المتوقع وكيف يقوم به فإنه في الشهور القادمة ستزول الفوضوية من سلوكه .

٣ - فتح الباب أو اغلاقه **Open or closed door** : يمكن تطبيق هذا الاسلوب على ولد أو أولاد في غرفة النوم، أنت تفتش أو تفحص غرفة النوم في وقت متفق عليه وإذا كانت الغرفة مرتبة فأنك تترك الباب مفتوحاً وإذا لم تكن كذلك أغلق الباب إن كون الباب مغلق يشير إلى أن الغرفة بحاجة إلى عمل وترتيب وتنظيم وتنظيف ويسمح للطفل بالخروج للعب عندما يكون الباب مفتوحاً، يعني ذلك أن الغرفة نظيفة، أما إذا كان الباب مغلقاً فيجب تنظيف الغرفة من قبل الأطفال قبل خروجهم منها أو قبل مشاهدة التلفاز . إن هذا النوع من الأساليب يمنع انتقاد الطفل ويمنع الدفاعات التي يمكن أن يستخدمها لكي يبرر عدم تنظيفه للغرفة ويبعدنا عن المجادلات معه .

٤ - الغرفة / الخزانة المقفلة **Locked cabinet** : يمكن القيام بالتفتيش من فترة لفترة " قبل الذهاب للنوم " ويقال للطفل بأن أشياءه إذا بقيت بدون أن يرتبها في أماكنها مثل ألعابه وملابسه فإنها سوف توضع في خزانة مغلقة ولمدة يومين أو لفترات أطول من يومين . إن هذا يعلم الطفل التنظيم . كما يمكن تخفيض مصروف الطفل أو حرمانه من بعض وسائل المتعة وأن موقف الآباء إزاء ذلك يجب أن يكون فكهاً أكثر من كونه موقف المعاقب أو الغاضب.

٥ - الخرائط **Charts** : يمكن وضع الوظائف الأساسية على خارطة حيث يمكن أن يتعرف عليها الطفل، إن الواجبات المحددة يجب أن توضع وتوضح على شكل لوائح بالقرب من اليوم المطلوب إنجازها فيه - وفي الصباح تنظيف الاسنان

وغسل اليدين والوجه وتمشيط الشعر ولبس الملابس وبعد انتهاء الدوام المدرسي يجب عليه خلع ملابسه وتبديلها أو غسل الوجه قبل النوم والاعتسال وتنظيف الاسنان ويثاب الطفل على مظهره الشخصي الجميل وعلى أناقة غرفته إن ذلك سيكون مجدياً وأن نظام النقط نافع لهذا الغرض ويُسمح له بمشاهدة التلفاز أو بزيادة في المصروف إذا كان مرتباً. وأن الخارطة تعتبر ممارسة عملية لهم. أما إذا لم يغير الطفل من سلوكه الفوضوي فهناك عقوبة نافعة وهي أن يُعد أو يُرتب عملاً خفيفاً "unimportant chore" وغير هام إن هذا الأسلوب نافع وبشكل خاص بالنسبة للأطفال اللذين لا يستجيبون للجوائز المادية أو للعقوبة.

٦ - قدم مخارج للاستقلالية والمسؤولية Provide out lets for independence and responsibility

: من سن السادسة يجب على الآباء أن لا يلتقطوا شيئاً عن الأرض يرميه الأطفال عليهم أن يعتنوا بأشياءهم وأعمالهم التي يقومون بها ويجب أن تقول بأنك لن تذهب أو تدخل إلى غرفة قذرة لذلك يتعلم الأطفال الصغار أن يحافظوا على غرفتهم ونظافتها وترتيبها وبالتدريج يتعلم الطفل مسؤولية أن تكون غرفته نظيفة في أوقات يتوقع فيها الآباء أن تكون كذلك (نهاية الأسبوع، أو أي وقت آخر) في أوقات أخرى أن الآباء يستطيعون أن يسمحوا للأطفال بالمحافظة على الغرفة بالطريقة التي يرغبونها ويحبونها ولأن الأسباب الرئيسية للفوضوية هي الرغبة في الاستقلالية عند الأطفال وهي عبارة عن رفض لتحمل المسؤولية لذلك يجب إيجاد المخارج المناسبة للطفل إن الطفل يستطيع أن يتعلم الاستقلالية والمسؤولية عندما نقدم له أعمالاً "chores" مناسبة وزيادة في مصروفه، هذه الزيادة مرتبطة بالانجاز التام لأعماله . إن الحل هو أن نعطي الأطفال والمراهقين المزيد والمزيد من المسؤولية المستقلة وبنسبة معينة ليستطيعوا التعامل معها وهناك أمثلة لأطفال في أعمار الثالثة عشرة لا يسمح لهم أن يزوروا بيوت أصدقائهم أو يسافروا في القطار بدون أن يرافقهم شخص كبير وهناك مجادلات ساخنة تحدث بين الآباء والأبناء اللذين يطالبون بمزيد من المسؤولية . إن انجاز المستوى المناسب من الاستقلالية شيء هام .

إن الطفل الفوضوي الذي يعبر عن عدم الرضا غالباً ما يحتاج إلى المزيد من

الفرص لكي يحصل على الرضا وإن الطفل الراضي سوف تكون عنده حاجة أقل لكي يمارس الفوضوية.

٧ - حلول خاصة لمشاكل خاصة Special approaches for special problems :

إن الأطفال البطيئون، الفوضويون، الخرقاء، والغير قادرين على البحث عن الأشياء هم بحاجة إلى مساعدة خاصة وليس بحاجة إلى النقد "criticism" وأن معاملتهم بجدية لن تجعلهم أنيقين أو أكثر ترتيباً إنهم بحاجة إلى المزيد من الطرق التي وضحتها سابقاً تحت عنوان شرح وإثابة خطوات الأناقة. وعلى أية حال هؤلاء الأطفال هم بحاجة إلى المزيد من التشجيع والمزيد من المديح والمزيد من الفهم لضعفهم. إن لوم هؤلاء الأطفال على عدم قدراتهم ليس فقط لا يساعدهم بل أنه سوف يقود إلى المزيد من المشادات وإلى جعلهم يشعرون بالضعف إزاء أنفسهم "poor Self-concept" حيث أن هؤلاء الأطفال لديهم مفهوم سيء عن أنفسهم وهم دائماً يتصرفون بطريقة تؤكد على ذلك . ينخيل بعض الآباء إنه من الصعب بالنسبة لهم أن يمتدحوا طفلاً فوضوياً عندهم على الخطوات الايجابية الصغيرة التي يقوم بها يجب أن يقول الأب للطفل تهانينا إذا قام بذلك، أنت تبدو أنيقاً جداً هذا اليوم حتى ولو كان الطفل يبدو بأنه مرتب نسبياً أو مجرد أنه استطاع أن يربط رباط حذائه أن الاولاد يشعرون بالتحسن عندما تقول : "أنا أعرف بأنه كم من الصعب عليك أن تحتفظ بغرفتك أنيقة" ولكنني سأساعدك وهذا كلام لا يتفق مع "كم أنت ما زلت غيباً" "slob" «أنا علمتك مليون مرة أن ترتب غرفتك» إن الطفل الذي عنده مشاكل تتعلق بالوعي لا يستطيع أن يجد الأشياء التي يبحث عنها وأن هذا يتطلب تخطيطاً خاصاً لذلك يجب أن يتعلم أين يضع الأشياء وكيف يجدها.

Case report

تقرير حاله

فتاة عمرها ١٣ سنة كانت فوضوية جداً في مظهرها العام وفي الاعتناء بغرفتها بالإضافة إلى ذلك كانت غير منظمة في العناية بامتعتها وممتلكاتها وفي عملها المدرسي، وكان لها أخ عمره ١٥ سنة وبالرغم من أنه لم يكن شديد الاناقة "fastidious" كان

نسبياً نظيف في مظهره العام وفي عمله المدرسي، وكان الوالدان عندهم استجابات قوية جداً لأن يشتركوا في جلستين من الارشاد التربوي وتبنوا سياسة الجوائز مع الطفل الذي يحافظ على مظهره العام وعلى واجباته المدرسية لكل يوم يظهر الطفل فيه تحسن نحو النظافة وكانت البنت تُعطى ٢٥ دولار زيادة والمزيد من الاستقلالية بالاضافة إلى ذلك منحت شيء أكثر من الحرية في اختيار ملابسها وسمح لها بحرية كيف تتصرف بمصروفها ولقد زالت السلوكات الفوضوية المتعلقة بغرفتها الفوضوية وغير المرتبة بمساعدة والديها في تنظيم غرفتها ووضع رفوف اضافية في خزانة "closet" من أجل حاجياتها الخاصة ولقد اكتشف الوالدان أخيراً بأنهما راضون بالنتائج ولقد ساعدوها في غرفتها وأعطوها المزيد من الاستقلالية وإزالة جو النقد . إن نظام الجوائز ممزوجاً بالتأخير عن موعد النوم ساعدا وبشكل مباشر في تحسين مظهرها العام وساعدا في أن تكون غرفتها مرتبة وتوقع الآباء أن تقوم الطفلة بعملها المدرسي بشكل مرتب لأنها سوف تكسب المزيد من المصاريف وعلى أية حال فإن موقفها العام كان يبدو ايجابياً ولقد أظهرت اهتماماً شديداً في اتقان أعمالها المدرسية واجباتها.

سوء استعمال الوقت

Time Used Poorly

الكثير من الأطفال يضيعون وقتهم هباء والكثير من الآباء يشكون بأن أطفالهم لكعاء "dawdle" ومماطلون "procrastinate" وكسالى ولقد جمعنا هذه المشاكل مع بعضها البعض لأنها متداخلة "over lap" إلى حد ما وكلها لها علاقة بعدم استعمال الوقت بشكل فعال. إن استعمال الوقت ببطء أو التلصص في استعماله أو تأخيره إلى وقت قادم هو مماطلة وبشكل أكثر تحديداً كسل، إن الطفل المتكلم يضيع وقته بدون فائدة أو يتصنع الندم "lackada sically" والطفل المماطل "procrastinate" يؤجل الشيء عمداً، إن سوء استعمال الوقت يقود غالباً إلى عدم إنجاز الواجبات المطلوبة وإلى الإخلال بالمواعيد.

الكثير من الأطفال والمراهقين يجدون الأمر صعباً أن يخططوا وقتهم بشكل حكيم خاصة خلال الصباح. إن الآباء يستطيعون مساعدتهم باستعمال بعض الأساليب التي سنذكرها . معظم الأطفال عادة يسوّفون ويماطلون ولا توجد احصاءات بعدد الأطفال الذين توجد فيهم مثل هذه الصفات كمشكلة شائعة وكلما نمت الأطفال نمت قدراتهم عن مفهوم الزمن وأن طفل الثلاث سنوات يعرف عمره وأطفال الاربعة سنوات يعرفون متى سيكون عيد ميلادهم وأطفال الخمسة سنوات يعرفون الشهور والسنة وبعد سن أربع سنوات يستطيع الأطفال أن يتأكدوا بأن أعياد ميلادهم هي إحدى الحلقات في حياتهم ويفهمون مفهوم النمو والتغير والآباء غالباً ما يكونوا غير واعين بأن أطفال كثيرين لا يفهمون حقيقة مفهوم الزمن حتى يصبح عمرهم ١٠ سنوات ويتوقع الآباء من أطفالهم أن يكونوا دقيقين المواعيد في معظم الاوقات وكيف يخططوا للمستقبل. وهناك فروقات واسعة على أية حال في وعي الأطفال لمفهوم الزمن، يستطيع الآباء تجنب الغضب والاستياء "resentment" عندما يفهم الآباء الأطفال . يتوقع بعض الآباء من أطفال الستة والسبعة والثمانية سنوات أن يكونوا قادرين على الاستفادة من الزمن بشكل حكيم وأن يكونوا دقيقين المواعيد والصحيح أن هؤلاء الأطفال في مثل هذا السن هم بحاجة إلى توجيه وإرشاد ومساعدة في التخطيط لكي

يصبحوا جاهزين وأن يستفيدوا من الزمن أو أن يقوموا بأعمال خفيفة في وقت محدد من الزمن.

Reasons Why

لماذا لا يستفيد الأطفال من الوقت

١ - التعبير عن صراع نفسي Expression of psychological conflict : غالباً ما يستعمل الوقت كأداة في معارك نفسية بين الوالدين والأطفال.

٢ - صراع القوة Power struggle : كلما ضغط الآباء أكثر فأكثر كلما شدّ الأطفال أكثر فأكثر ويحاول الآباء أن يجعلوا الطفل أسرع والطفل يبدو بأنه يتلکع أو يتباطىء. إن الأطفال يعبرون عن رغبتهم في الاستقلال بطرق متعددة هنا يحاولوا أن يؤكدوا ذاتهم باستعمال الوقت بطريقة تضعهم في مكان المسيطر ويضعون آباءهم في مكان الاحباط والعجز إن التفاعل غالباً ما يحصل عندما يضايق الآباء الأطفال أو يجعلون الوقت حالة ساخنة وعقيمة "ineffectual" إن محاولات الضغط التي يقوم بها الآباء على الأبناء تجعل الطفل يقاوم. الأطفال الذين يشعرون بأنهم قادة ولكن ليس عندهم سيطرة دائمة يسيئون استعمال الوقت في الصباح كوسيلة لتأكيد قوتهم الخاصة وأن نتيجة ذلك أن يحصلوا على الاهتمام إن هذا الإنتباه يقوى المشكلة عن غير قصد "inadvertently" والنتيجة هي صراع قوى طويل على الوقت ويكسب الطفل الموقف لأنه لا يكون متقيداً بالوقت وإذا تقيد هؤلاء الأطفال بالوقت فسوف يشعرون بأحاساسهم بالفشل ولذلك يشعرون بأنهم مسجونون في نمط صارم بسبب استعمال الوقت بشكل فعال. والآباء المتحمسون "frantic" هم المسؤولون عن صراع القوة وعن زيادته عند الأطفال.

٣ - العدوانية السالبة للتعبير عن الغضب Passive-aggressive : يغضب الأطفال من آباءهم لأسباب عديدة، وليس ما يغضبهم فقط هو عدم حصولهم على الشيء الذي يريدونه، إن العقوبة المتكررة ومضايقة الطفل هي أسباب رئيسية ومسؤولة عن تلکع وتباطىء الأطفال وهي أنواع من الثورة أكثر من أن تكون تحد

"defiance" مفتوح، الأطفال لا يريدون أن يقال لهم شيء عن تنظيم الوقت وتتمثل صعوباتهم في لوم الآخرين لهم وهم يرون بأن سبب أسائتهم لاستعمال الوقت يرجع إلى مسؤولية الآخرين وهي من مشاكلهم، إنهم معجبون بذاتهم "Self-centered" وهم فقط يرون مصالحهم الخاصة . أن إية مواجهة تسبب غضبهم نحو الكبار وتهيج عنادهم "stubbornness" ويصبحون غالباً غير مهتمين ومهملي المواعيد "schedules" ويتنازلون عن حقوقهم "assignments".

٤ - تجنب المواقف غير السارة **Avoided unpleased situations** : إن التأخير "procrastination" هي وسائل لتجنب الناس غير المحبوبين أو المواقف غير المحبوبة للأطفال وكثير من المراهقين يعبرون عن غضبهم باستعمال الوقت لكي يتجنبوا أشياء لا يحبونها أو أشياء ومواقف يخافونها وأن الكسل هو وسيلة يستعملها الأطفال لتجنب أي نوع من المواقف التي يعتقدون بأنها تزعجهم أو تشعروهم بعدم الراحة. والطلاب يقلقون من أيام الدراسة وإن الأطفال القلقون يشعرون بأن الوقت يمر ببطء ونسبة قليلة منهم يشعر بأن الوقت يمر بسرعة وأنهم ينظرون إلى الوقت كعدو يجب أن يتعاملوا معه أكثر من كونه متعة "commodity" يسيء الأطفال استعمال الوقت لكي يتجنبوا الفشل أنهم لا يريدون أن يخاطروا. إن أحلام اليقظة بالنسبة لهم هي المهرب لتجنب الألم والدخول في خيالاتهم الجميلة والسارة أي أن الأطفال الذين يحلمون هم الذين سيئون استعمال الوقت وأنهم يمضون الوقت في التفكير وهناك وسيلة أخرى للمهرب والتجنب وتتمثل في الكمال "perfectionism" وأن الأطفال القهريون الذين يهلكون لكي يكونوا كاملين يضيعون أوقاتهم الكثيرة هباء حتى لباسهم يصبح متقناً وأن استهلاك الوقت يصبح كأنه شيء من تمسكهم بالكمال لتجنب المواجهة والقلق.

٥ - الوقت ليس مشكلة **Time does not matter** : في ثقافات عديدة نجد الأسر تعتبر الوقت أمر هام والأطفال يفهمون بأن الوقت غير مهم ولهذا فإن الوقت لا يستعمل بطريقة واقعية مقبولة ومنتجة منهم والوقت يضيع ويؤجل أو يستعمل بشكل عرضي، في مثل هذه المواقف إن الآباء غالباً لن يكونوا راضين عن أطفالهم

وكذلك المدرسة تشكو بأن الطفل يتأخر ولا يسلم وظائفه assignments" ويضيع الوقت، الأطفال الذين هم غير معتادين على الروتين لا يطورون عادة إنجاز ما هو مطلوب في وقت محدد وأن هؤلاء الأطفال عادة لم يتعلموا اتباع القوانين واعتادوا على إساءة استعمال الوقت.

إن الأطفال لم يسمعوا عبارات مثل "تستطيع أن تخرج وتلعب عندما تكون غرفتك نظيفة" إنهم لم يتعلموا كيف يستخدموا الوقت وإنهم لم يتعلموا تأخير الجوائز وأنهم يريدون اشباع رغباتهم مباشرة ولا يستطيعون العمل الآن ويتمتعون أخيراً .

٦ - توقعات الآباء غير الواقعية Unrealistic parental expectation : الكثير من الآباء لا توجد عندهم فكرة عن تطور مفهوم الوقت مع العمر، إنهم يتوقعون من طفل عمره خمسة سنوات أن يكون جاهزاً وفي الوقت المحدد بدون توجيه أو أشياء تذكره بذلك، لذلك تظهر مشاكل كثيرة بسبب التصادم بين الأب والطفل على مسألة الوقت، ومن الناحية الأخرى يستطيع الآباء أن يكونوا أكثر فهماً بمستوى الطفل ووعيه بالوقت وأن التوقعات غير الواقعية تقود إلى مشكلات بالنسبة للوقت وتزيد "higten" من مستوى التوتر في الأسرة والصبر مطلوب من الآباء لكي يستطيعوا تقبل خطى الطفل غير السريعة إن الأطفال أقل ترابطاً وأكثر اهمالاً وقهريون ومشتتي الذهن أكثر من بعض الكبار.

٧ - الفروقات المزاجية Temperamental differences : في كل أسرة ربما يكون طفل بطيء في التحرك وفي الذهاب وربما يكون هناك طفل آخر يتحرك بسرعة، ينجز الكثير من الواجبات وإذا انتقد الولد الذي يتحرك ببطء دائماً فإن الوقت بالنسبة له يثير غضبه وهناك شيء مثير أيضاً وهو موقف الأبوين الدقيقين في المواعيد والذين عندهم طفل نائم مسبوت نسيباً "Lethargic" الآباء نادراً ما يتقبلوا الفروقات النفسية التكوينية إن البطء يكون طبيعة ملازمة بالنسبة لبعض الأطفال أحياناً، إن الآباء لا يستطيعون أن يتقبلوا فكرة العيوب المزاجية الحقيقية المتعلقة بالوقت في طفلهم وأن بعض الأطفال لا يستطيعون معرفة أهمية مرور

الوقت وينسون أهميته كما أنهم لا يستطيعون معرفة ترتيب الاحداث أو الخطوات اللازمة في العمل، هذه المشاكل توجد في الطفل المعاق "retarded" وعلى أية حال كثير من الأطفال الاسوياء عندهم مثل ذلك الضعف المحدد في مفاهيم الزمن .

وأخيراً فإن إدراك مفهوم الزمن الرئيسي هو خاضع لاستخدام الوقت النافع والحقيقي.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - عَلم ومثّل استعمال الوقت النافع

Teach and Model effective use of time

يتأثر الأطفال بإستخدام الوقت كما تستخدمه أسرهم. إن الأطفال يشترط أن يثابوا مباشرة أو ينتظروا إلى فترات متزايدة تدريجياً وفي مجتمعنا في سن ثلاث سنوات يرى بعض الأطفال العالم يدور حولهم وبشكل كلي وغير قادرين على الانتظار ولم يتعلموا بأن الوقت يمكن استخدامه بطرق عديدة وإنهم يجب أن يتعلموا بأنك لن تستطيع دائماً أن تحصل على الشيء الذي تريده عندما تريده. والأطفال الصغار جداً يتمتعون بإنهاء الوجبات ضمن وقت محدد ويشعرون بالنجاح باعداد الطاولة ونظم الخرز "stringing beads" عَلم الطفل الروتين والوقت المحدد والمقبول والمعقول حيث أن الروتين يعطي شعور بالانتظام. وقت للعب، للراحة، لعمل الوظيفة المدرسية وتحديد زمن معقول لذلك. يمكن تعزيز الطفل إذا قام بواجباته وطعامه ولباسه وحمامه، يجب أن تنجز في أوقات محددة ومناسبة منذ الصغر، طفل في السابعة من العمر لا يحتاج إلى ساعة لكي يأكل وجبة الطعام. وطفل عمره ٩ سنوات لا يحتاج إلى ٤٠ دقيقة لكي يلبس في الصباح. وفي هذه الحالة يمكن تجنب سوء استعمال الوقت.

Punctuality

٢ - الدقة

هذه يجب أن تُمثل من قبل الآباء الذين بدورهم يجب أن يعزّزوا دقة المواعيد عند أطفالهم وعليك أن تذكر الأطفال الصغار بمرور الوقت وأن تتوقع كوالد التقدم

التدريجي في إستخدام ذلك، إن استعمال المؤقت أو ساعة الجرس هي وسيلة ممتازة للتدريب إن بعض الأطفال يماطلون في الذهاب إلى الفراش. المؤقت يجب أن يحدّد لمدة ١٥ دقيقة بالاتفاق مع الطفل وأن يطفأ الضوء ويذهب إلى فراشه ولا تقبل المناقشات عندما يقرع الجرس "buzzer" الأطفال الذين ينجزون أعمالهم في الموعد المحدد لا يعانون من مشاكل لها علاقة بالوقت ويتعلم الأطفال هذا المثل " لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد " إن الطفل المماطل يؤجل الأشياء ومن ثم يلوم وينتقد الآخرين وهنا مثل مناسب أيضاً " ليس ما تقوله هو المهم بل المهم هو ما تعمله " والوظائف الصعبة "tedious" يجب عدم تأجيلها علّم الطفل هذا القول "أفعلها الآن وليس غداً" ويجب تجنب الاعتذارات مثل قول "أنا متعب جداً الآن لأقوم بهذا العمل" " ولا يوجد معي وقت للقيام بهذا العمل"، "سوف أبدأ بالتدريب غداً". ولكي نمنع الصعوبات التي قد تواجه الطفل نعلّم الطفل "سوف أجعلها تحدث" "I'll make it happen" ويجب أن نعلم الأطفال بأنه من المهم أن يقوموا بعمل ما هو مطلوب منهم وعلى الآباء الاعتناء بنشاطات أطفالهم وفحص مدى التقدم عندهم. ومساعدتهم عندما يكون ذلك ضرورياً وأمتداح جهودهم وهناك حل لاستعمال الوقت بشكل مفيد وهو تعليم مهارات التنظيم : "organized skills" يجب تجزيء الواجبات ومن ثم البدء بها ويجب مساعدة الطفل في ترتيب ملابسه ومساعدته على أن يكون كفؤاً وسريع بشكل معقول. لا تضايق الطفل وبرّهن له بأنك تريد أن تساعدته فعلاً "علم الطفل أن يقول وبصوت مرتفع" يبدو عظيماً أن تكون الاعمال قد أكملت "إذا لم أقم بأعمالي فإنها لن تتم وسوف أشعر بالخوف". إن هذا الأسلوب يقود عادة إلى تعلم الطفل السيطرة على ذاته وأن يكافئ ذاته والهدف هو الاستقلالية وأن يكمل العمل في الموعد المحدد. أن مكافأة الذات تكون عندما يمتدح الطفل نفسه "Self reward is accomplishly Self-praise" "أنا مسرور جداً لأنني انتهيت". كان عملاً صعباً ولكني قمت بعمل جيد يستطيع الأطفال أن يعملوا قائمة بالنشاطات الممتعة عندهم والقيام بها بعد اكمال المطلوب منهم. أجعل الطفل أحياناً يعاني من النتائج الطبيعية من أضاعة الوقت كأن يخسر الطفل الفطور. معظم الآباء يقعون في مشكلة "أخيل" إنهم يرغبون في حماية أطفالهم من الأذى وذلك بحماية الطفل من النتائج الطبيعية لسوء استخدام الوقت ونتيجة لذلك لا يتعلم

الطفل أهمية استخدام الوقت بحكمة عندما يكون جو الأسرة ساراً فإن طرق استخدام الوقت يجب أن تناقش علانية وبشكل محدد إن وقت المرح والهزل يجب أن يكون مخطط له بواسطة المشاركة في الاعداد المناسبة سارة في الأسرة ومنها يتعلم الأطفال أهمية التخطيط وعدم ضياع الوقت .

٣ - تشجيع الاحترام والحساسية للآخرين

"sensivity promote consideration and sensivity"

إن احترام الآخرين هو الترياق الشاقي "antidote" ضد مماثلة الأطفال وعدم تحملهم للمسؤولية وأن يتعلم الأطفال احترام الآخرين وممارستهم لذلك سوف ينمي في نفوسهم عدم المماثلة وتحمل المسؤولية وأن التأخير لا يفيد الآخرين بل يضرهم "inconvenience" إذا تأخر الولد فمن غير المفيد أن تضايقه أو توبخه أو تعاقبه ومن المفيد أن تقول "من فضلك لا تتأخر مرة أخرى" إن أصدقائنا يتوقعون قدومنا في الموعد المحدد الآن دعنا نسرع، أن تكون بطيئاً عندما يكون الآخرون يعملون بسرعة فإنه سيبدو وكأنك تتباطىء بشدة تتباطىء الضفدعة "slow poke" حاول أقصى ما عندك. أعمل أفضل ما عندك "وهو أن تقوم بعملك بأقصى سرعة وكفاية وأن تفعل أفضل ما عندك بسرعة أن الحساسية لمشاعر الآخرين يجب أن يفسر بالجو النفسي العادي الذي أنت تخلقه. وفي الصباح تستطيع أن تظهر الدفء واللطافة "الود العاطفي" إن ذلك يساعد الأطفال على القيام بما هو مطلوب منهم بأسرع وقت ممكن.

What To Do ?

العلاج

١ - الكسل Laziness : هناك وسائل عديدة لمعالجة الأطفال الكسولين الذين لا يحاولون القيام بأعمالهم. ناقش المشكلة علانية وبشكل محدد وماذا تستطيع أن تفعل العائلة ويبحث الجميع عن الحل. تُعرف أسباب الكسل وما هي النتائج ماذا يمكن عمله وتطلب الاقتراحات من الطفل لحل مشكلته ثم يُعطي أيضاً اقتراحات بعض الأطفال يستجيبون تماماً لمثل هذه الافكار.

٢ - البطء في الصباح Morning slowness : يمكن أن يحتفظ الطفل بساعة منبهة

أو أن يستعمل منبه الراديو "radio alarm" الذي يمكن أن يوجد جواً مريحاً ويوقظ الطفل بطريقة مفضلة عن طريق الموسيقى التي يخرجها والحمام الصباحي "morning shower" مفيد أيضاً ويمكن استخدام خرقة مبلولة ووضعها على وجه الطفل ليقاظه. وكذلك يمكن فتح الشباك لجعل الغرفة باردة نوعاً ما وتساعد على إيقاظ الطفل "conductive to awakening" وبعض الأطفال يستجيبون لفترة من التمارين القصيرة وكل طريقة يجب أن تتجنب المضايقة للطفل. تستطيع أن تقول لطفلك وبطريقة حلوه "أنا لا أريد أن أكون لك منبه ساعة لاضايقتك" "I don't like take on alarm clock" تستطيع أن تنهض وتسرع وتذهب إلى عملك.

٣ - البطء بسبب التمام Perfectionistic slowness : بعض الأطفال يفحصون مرة ومرتين أعمالهم ويفكرون ومدة طويلة قبل العمل وبعض الأطفال الذين يحبون أن يقوموا بكل شيء بشكل تام ويأخذوا ساعة لكي يغسلوا أو لكي يلبسوا أن هذا النوع من البطء القهري يجب أن نتعامل معه أن الطفل ينفذ تلك الطقوس بسرعة متزايدة وعليك أن تحلل أية أعمال يمكن القضاء عليها أو زيادة سرعتها " يحل الوقت والحركة. في جو إيجابي عاطفي يستطيع الطفل أن يجرب الاقتراحات وتستعمل ساعة مؤقت لقياس مدى التحسن. مثلاً الطفل الذي يحتاج إلى ساعة للاستعداد للفقور يمكن أن يقلل الوقت إلى ٤٠ دقيقة، وبالنسبة لبعض الأطفال يمكن أن يحضروا ملابسهم قبل الذهاب للمدرسة في الليلة التي قبلها.

٤ - الاعمال التي لم تجرب Tasks not attempted : بعض الأطفال يبدون وكأنهم كسالى لا يرغبون في عمل أي شيء ما إن أسلوب التعزيز ينفع معه هؤلاء الأطفال "incentive" وكذلك أساليب النقاط والعقود لكي يقوم الطفل بواجباته فمن المفيد أن يأخذوا جوائز مادية محسوسة مثل أن يذهب في رحلة أو يشاهد التلفاز أو أن يحصل على زيادة في المصروف وسيكون الطفل نشيطاً ويفعل كل ما يطلب منه ويجب اثابة الخطوات الصغيرة التي يظهرها الطفل في اتجاه التحسن وبعد نجاح الطفل في مهماته يجب أيضاً أن يثاب على اتمامها وإنجازها.

٥ - التواني Dawdling : إن المتوانين يضيعون وقتهم هباء. أهداف عديدة يمكن

تمثيلها مع الأطفال الصغار لكي يقللوا من المواناة ويمكن أن يستعملوا دقة الساعة كمنبه للطفل على التركيز على عمله وإنهائه "كُل الخضار قبل نفاذ الوقت" يسأل الطفل عن الوقت الضروري ومن ثم يجهز المؤقت على الرقم الذي أتفق عليه الطفل، ويجب الابتعاد عن مضايقة الطفل ويمكن إتباع أسلوب الحرمان مع الأطفال لا حلوى بعد الطعام إذا لم يتقيد بدقة الساعة . إن المديح والجوائز يقللان من إضاعة الوقت الذي يلزمهم لأداء شيء ما. بعض الأطفال يستجيبون للإعلان عن الزمن مثل ١٠ دقائق للذهاب أو بقي معك ٥ دقائق ومن ثم بقي معك دقيقة واحدة. وبعضهم يستجيبون للموسيقى السريعة لكي يلبسوا أو أن يقوموا بأعمالهم بسرعة والموسيقى تساعد على إيجاد حالة من المرح في الصباح . يستطيع الأولاد المشي والركض وفقاً للموسيقى وعندما تنتهي الموسيقى يذهبون للفراش في الوقت المحدد وواجبات الصباح يجب أن تكون محددة وعندما يذهب بعض الأطفال إلى الفراش ساعة قبل الوقت المحدد واستيقاظه قبل الوقت بساعة يقلل من التلكؤ عندما يتعلم الطفل بأن الذهاب إلى النوم في الوقت المحدد هو الاختيار الأفضل وفي الحالات الحادة يمكن وضع ملابس الطفل في السيارة وهو يلبس ملابسه والسيارة تسير هذا يعلم الطفل أن يلبس في الوقت المحدد يجب أن يكون هناك توقع واضح أن يكون الأطفال جاهزين في الوقت المحدد أو في أوقات معينة وإذا تأخر الأطفال عن الباص فإن عليهم أن يدفعوا الاجرة في التكسي ومن مصاريفهم وإذا لم يذهب المتكثون إلى المدرسة لأي سبب يجب أن لا ينتبه لهم ويجب أن لا يتلقوا أي اهتمام من الكبار في المحادثات والالعاب .

٦ - التحدث مع النفس Self-talk : يمكن تمثيله من قبل الوالدين يُعلم الطفل كيف يقول الأشياء لنفسه يمكن أن يجعل الأشياء تحدث بأكبر سرعة وتساعد على خلق حالة مريحة عنده حسناً لقد جاء الوقت لكي ننهض "أنا اليوم عندي بعض الهزل" سوف أبدء بسرعة وأجهز بسرعة وأذهب للمدرسة" إن الحديث مع النفس يجب أن يرتبط بمشاكل الطفل مثلاً يمكن أن يقول بعض الأطفال "لا تفعل شيئاً آخر، أنهى جهز نفسك أولاً" لا تضيع الوقت إنه من الجميل أن تنهي ما بيدك، كم من الجميل أن تعمل وبسرعة وتنجز شيئاً.

٧ - المماطلة Procrastinate : يعبر المماطلون عن أسباب عديدة تمنعهم من عمل ذلك الشيء الآن إن على الأب أن يؤكد على وقت معين لإنهاء الأطفال لأعمالهم وأن يتأكد بأن عليهم أن يقوموا بها ومن ثم تكافأ جهودهم وتمتدح، وبعض الآباء يقوموا بعمل وليمة "treat" خاصة في وقت العشاء لهؤلاء الأطفال الذين يتوقفوا عن المماطلة والذين أصبحوا يتقيدون بالمواعيد ويمكن إستخدام نظام النقاط لتقليل من مماطلة الأطفال إن أسلوب الجوائز يقلل من المماطلة عند الأطفال بشكل كبير إن بعض الآباء ليسوا واعين لاطفالهم ونادراً ما يمتدحونهم ومن الضروري أن تمتدح أي جهود مبدولة من جهة الطفل لكي يقلل من مماطلته ويجب تجنب التعليقات السالبة على الطفل كأن تقول : «أنت خاسر ممتان، متى ستكبر». إن التوجيهات المناسبة من الوالدين تساعد في القضاء على أشكال المماطلة خاصة فيما يتعلق بالأعمال التي تتطلب كتابة أو قراءة، ويجب تخصيص مكان خاص للنشاطات عدد مخصص من الصفحات "quota" يجب تحضيرها فقط، ويمكن عقلنة الأفكار غير العقلانية عند الأطفال والمتعلقة بالوقت عن طريق الحوار والإقناع والمواجهة الصريحة .

إن الأطفال وخاصة المراهقون هم أكثر استجابة للمناقشة الهادئة للحاجة للتغلب على القصور الذاتي . قل للطفل أن يقول "أنا لا أريد أن أكون كاملاً في جميع الاوقات" "لا مانع من أن أفشل أو لا أعمل أفضل عمل في وقت ما" أفهم الأطفال إن الأشياء لا تعمل نفسها بنفسها وعندما يفهم الطفل الأفكار غير المنطقية المتعلقة بالوقت والمسؤولية عن تباطئه وعندما يقتنع الطفل بعدم منطقيتها يمكن الاشتراك معه في تخطيط الأعمال التي يرغب في القيام بها، إن مديح الوالدين وجوائزهم يمكن أن تتوقف حالاً عندما يتعلم الطفل المشاعر الممتازة التي تصحب إنجاز العمل الذي يجب أن يعملها الآن.

Cose Report

تقرير حالة

فتاة في الرابعة عشرة من عمرها تتلأ غالباً، كانت دائماً تتأخر عن المدرسة وعن المواعيد الأخرى وتهدر أوقات كبيرة لإكمال أسهل الأعمال دراسة للعائلة أظهرت بأن

هناك صراع قوي بين الوالدين والإبنة كلما حاول الآباء أن يجعلوها تسرع كلما تماطلت أكثر وكان أخوها الأكبر نجمًا يقوم بكل شيء على ما يرام وتشمئز منه وكانت تشعر بعدم اللياقة والتكؤ كان عذراً لها إذا لم تقم بعملها جيداً عُقدت جلستين ارشاديتين مع الوالدين وكذلك جلستين علاجيتين مع الطفلة التي غيرت من سلوكها البطيء .

وافق الوالدان على عدم مضايقتها وعدم الولوج في وجهها والتوقف عن الوقوع في المواقف التي فيها مشاحنات أو معارك، إستخدم الوالدان نظام الجوائز بالإضافة إلى جوائز اضافية . وبعد ثلاثة أسابيع قلّ عندما التكلؤ بالاضافة لذلك خطط الوالدان إلى مناسبة خاصة في نهاية الاسبوع، إذا أظهرت الطفلة إنخفاضاً ملحوظاً في الوقت الذي تمضيه في أي عمل تقوم به وعلى سبيل المثال كان وقت الحمام يستغرق معها ٤٠ دقيقة حتى أصبح ١٥ دقيقة وكان العلاج النفسي يتكون من مناقشة مفتوحة تحدث فيها من خلالها عن غضبها وعن صراعها مع والديها وعن اشمئزازها نحو أخيها وعن الفشل، هذه البصيرة ساعدتها أن تفهم كيف كانت مُستغرقة في شعور نفسي متقهقر لضيق الوقت وكانت تتحدث مع نفسها عندما تبدأ بالتكلؤ كانت تقول: " كفى قفي عن ضياع الوقت "، " أفعلي ما عليك أن تفعليه " وعندما أصبحت أكثر سرعة وأكثر فهماً للهدف وتحملاً للمسؤولية كانت تقول: " هذا أفضل "، " الآن نذهب إلى مكان ما " . كثير من الناس هناؤها لكونها متقيدة مع الوقت وبالمتابعة لمدة سنة أظهرت الفتاة أخيراً عدم التكلؤ وكذلك قلت المناقشات الساخنة في محيط الاسرة .

الأنانية

Selfish / self-centered

الأطفال الأنانيون فقط يهتمون بأنفسهم وبمصالحهم ومسراتهم دون الاهتمام بمصالح الآخرين هناك كلمات كثيرة تستعمل لوصف الأنانية مثل (مهتم بنفسه) أناني "egocentric" يحب نفسه "Narcissistic" إن نظرة "perspective" الأنانيون مقتصرة على حاجاتهم الخاصة. هناك أناس مبدعون يحبون مصالحهم ولكن الفرق بينهم وبين الأنانيون هو أن أعمالهم منتجة للغاية والأنانيون أعمالهم غير منتجة إن اهتمام الطفل الأناني مركّز على نفسه فقط وهذا ما يميزه عن بقية الأطفال غير الأنانيين. هؤلاء الأطفال لهم وجهات نظر خاصة تختلف عن وجهات نظر الآخرين وأحاديثهم مليئة بالأنانية إنهم يتحدثون مع أنفسهم ويتصرفون وكأن الأنانية فطرية لديهم "idiosyncratic".

إن الأطفال قبل المدرسة يصبحون واعين أكثر لأنفسهم وللآخرين وفي سن السادسة وحتى التاسعة يصبحون أقل أنانية ويتعلمون من الآخرين بعض الاتجاهات وبعض الآراء وقد يبقوا متمسكين بوجهات نظرهم وبشكل مطلق وخلال السنوات الأولى في المدرسة يتعلم الأطفال انتقاد أنفسهم ويبدأون بوعي تصرفاتهم من خلال الآخرين أي أن العملية تبدأ من المفهوم الحسي المادي إلى وجهات نظر مستقلة ويبدأ الأطفال يتعلمون بشكل إيجابي وليس فقط من خبرتهم. إنهم يتعلمون الخبرة من خلال تعاملهم مع الناس وتجاربهم معهم وفي سن المدرسة يتعلم الطفل كيف يقدم نفسه للآخرين وكيف يؤثر فيهم ويبدأ يسأل الطفل نفسه لماذا أنا دعست على حذاء الطفل الآخر ويبدأ الطفل يتعلم الاهتمام بالآخرين والحيوانات كما لو أنه هو مكانهم ويبدأ الأطفال احترام مشاعر الآخرين عندما يصيبهم الأذى أو العذاب، يمثل الأطفال بعض أدوار الحيوانات عندما يلحق بها الأذى أو الأطفال عندما يلحق بهم الأذى. إن الأطفال المدللين غالباً ما يكونوا أنانيين إن مفهوم الأطفال الأنانيون عن ذاتهم مفهوم غير واضح وإن نظرتهم نحو الآخرين هي نظرة سلبية إنه ينقصهم الانتماء للجماعة "belongingness" والأنانيون يجدون صعوبة في علاقتهم مع الأطفال الآخرين ومع الاقران إنهم يفهمون عبارة (أنا أريد) أكثر من عبارة (نحن نريد) إن حب الجماعة

"we feeling" يمكن أن يظهر عندهم عندما يكونوا صريحين في التعبير عن مشاعرهم وعندما تكون اتصالاتهم مع الآخرين إيجابية.

Reasons Why

أسباب الأنانية

١ - الخوف Fear

المخاوف العديدة عند الأطفال تسبب الأنانية عندهم مخاوف مثل البخل "clashness" الرفض "rejection" الابتذال "abandonment" إن التقير هو إحدى الأسباب التي تسبب عندهم الخوف والخوف يرجعهم إلى الوراء ليرتدوا من جديد نحو أنفسهم إنهم لا يحبون أن يختلطوا بالآخرين وهم ليسوا متحمسين لذلك وهذا يجعلهم مهتمون فقط بأنفسهم وبسلامتهم فقط (الأطفال المعاقين جسدياً أو نفسياً أو المرفوضين) غالباً ما يشعرون بالغضب والفرع "scared" فهؤلاء الأطفال يميلون إلى الأنانية ويصبحون مهتمين فقط بسعادتهم وسلامتهم الشخصية وبدون أن يعيروا أي اهتمام لمشاعر الآخرين واهتماماتهم .

إن الأطفال الأنانيون يحاولون دائماً تجنب أذى الآخرين لذلك نجدهم لا يُعرضون أنفسهم ولو نسبياً إلى الاهتمام بالآخرين إن الأطفال الأنانيون هم الذين يخافون والذين لا يظهرون أي نوع من أنواع التغيير في حياتهم ودائماً يسود شعورهم القلق والتهيج "provoking" وهم يرون الأشياء من خلال أعينهم فقط ويفسرون وجهات نظر الآخرين بأنها مخجلة "scary". الأنانيون دائماً تقلقهم النتائج السالبة لذلك فهم لا يشاركون الآخرين في مشاعرهم وأفكارهم وذلك يدفعهم مرة أخرى نحو التمرکز حول النفس لذلك نراهم هيابين ونكدين ومتقلبي الأطوار "capricious" أو "inconsistent" وهم غير ثابتين في معاملتهم مع الأطفال الآخرين.

٢ - الدلال أو الدلع Spoiled

بعض الآباء يحاولون إبعاد أطفالهم عن أية مواقف مزعجة ويقدموا لأطفالهم الحماية الزائدة وهم بأنفسهم يبعدون الأذى عن أطفالهم ويعتبر ذلك بمثابة ذنب يقترفه الآباء نحو أولادهم. إنهم يحرصون على إشباع كل ما يحتاجه أطفالهم وبعض الآباء يتذكروا طفولتهم المحرومة لذلك يريدوا أن يقدموا كل شيء يستطيعونه

لأطفالهم أو يقدموا لهم كل شيء كانوا هم محرومين منه في طفولتهم لذلك ينشأ أطفالهم وهم غير قادرين على تنمية الاحتمال أو تطوير قدراتهم ويبقى أطفالهم متعلقون بطفولتهم. وهناك آباء يبدون لطفاً شديداً تجاه أطفالهم وهم بذلك يقدمون اهتماماً زائداً لخلفتهم "off spring" الأمر الذي يقودهم الى الأنانية .

إن الأطفال المدللون يظهرون وبوضوح للآخرين بأنهم فقط مهتمون بأنفسهم وأن صبرهم وتحملهم قليل جداً والطفل المدلل عنده مزيج من (الأنانية والخجل) وكذلك يعاني من خيالات معاودة تتمركز حول ذاته وعظمته بعض الآباء يعلمون أطفالهم أن يكونوا أنانيين وهم يريدون حماية أولادهم من أي نوع من أنواع الاحباط أو الفشل. إن هؤلاء الآباء يغضبون عندما يرون أي شخص يبدو غير عادل نحو أطفالهم. يعلم هؤلاء الأطفال أن يدافعوا عن حقوقهم ولا يسمحوا لأنفسهم أن يدوس عليهم أحد ويتعلموا أن يكونوا أنانيين لا يهتمون بملاحظات الآخرين أو بعدالتهم، والطفل الوحيد عنده فرصة أكبر أن يكون مدللاً ومن السهل على هذا الطفل أن يكون محبوباً "adored" وأن تُقدم له حماية أكثر من اللازم وقليلًا ما يشارك في النشاطات الناجحة والتي تقوده إلى تحمل المسؤولية ويكون هذا الطفل بدون قرين أو ند يشاركه أفكاره وأشياءه لذلك ينشأ الطفل الوحيد متمركزاً حول ذاته ويتوقع دائماً أن يكون في مركز الانتباه بالنسبة للآخرين ويرى فقط الأشياء من وجهة نظره هو فقط .

٣ - عدم النضج Immature

عدم الوعي الاجتماعي المناسب (عدم التقيد بالاتفاقات) (عدم تحمل المسؤولية) يجب أن يكون هناك مستوى من النضج عند الطفل الأناني لكي يتوقف عن أنانيته ويجب أن يكون قد وصل إليه فعلاً، مثلاً يجب أن يتعلم الأطفال أن يتحكموا في دوافعهم . إن الأطفال الذين لا يستطيعون تحمل الاحباط ويريدون الشيء الذي يريدونه عندما يريدونه هؤلاء الأطفال لا يستطيعون المحافظة على كلمتهم إنهم يبررون عدم احتفاظهم بأي اتفاق فقط لأن عليهم أن يفعلوا أشياء أخرى لذلك فبالرغم من الاتفاقات التي توصلوا إليها مع الغير نجدهم يُخلّون بهذه الاتفاقات. وهم غير قادرين على تحمل المسؤولية لذلك يصفهم الكبار (بأنهم لا يمكن أن يكبروا أو ينضجوا).

إن الأطفال غير الناضجين لا يبدون أي حساسية للآخرين أو أي اهتمام. إنه يعوزهم نمو الوعي الاجتماعي المناسب. وهناك أسباب تمنع الأطفال من الوصول إلى النضج وهي :

١ - الإعاقة.

٢ - صعوبات اللغة.

٣ - اضطرابات في النمو.

How to prevent

طرق الوقاية

Promote self-acceptance

١ - تشجيع تقبل النفس

إن الطريقة المباشرة لمنع الأنانية هي أن تجعل للطفل قيمة وأن يشعر بأنه محبوب وآمن. إن الأطفال الذين يتقبلون أنفسهم هم أطفال لهم قيمة من جهة ويشعرون بالأمن ويستطيعون الاهتمام بمصالح الآخرين .

إن الأطفال المقبولين والمحبوبين يشعرون بالرضا على أنفسهم. وعلى الآباء أن يظهروا التقبل لقوة الطفل وضعفه. هناك تأثيرات أخرى محتملة (الأصدقاء، المدرسة، السلطة، الأشخاص، الأقرباء) ولكن الأطفال المحبوبين يشعرون بأن لهم قيمة. الأطفال الذين لا يشعرون بالتقبل من قبل الوالدين هم غالباً لا يستجيبون إلى الرسائل السالبة المضايقة من الآخرين .

إن الآباء يجب أن يفهموا أولادهم بأنهم مهمين وأنهم لا يحبونهم فقط عندما يتصرفون بشكل مناسب إن هذا الوصف غير المشروط يعطى الطفل احساس بالسلامة والأمن والرضا "chcrishing" والحل هو تقبل فردية الطفل وصفاته الخاصة. واستقلاليتته كفرد يسير نفسه بنفسه والرعاية الأبوية تعنى الاهتمام بأفكار الطفل ومشاعره ونشاطاته وانك بشكل عام تهتم به. إن السلام وهز اليدين بحرارة أو وضع اليد حول الكتف هي طريقة فعالة تدل على العناية الأبوية بالطفل .

إن الانتقاد المستمر لا يشجع على تقبل الطفل لنفسه. كما إن جو الأسرة المليء بالتوتر الدائم والغضب يؤدي إلى شعور مهتز وعدم اللياقة تقود الأطفال إلى الشعور

بعدم الأمن . نستطيع منع الأنانية بحب الاطفال وتقبلهم وبإبعاد النقد والمنافسات الحادة والمظاهر السالبة في الاسرة.

٢ - عَلم الاطفال الاهتمام بالآخرين (حقق سعادة الآخرين تحقق سعادتك)

Model and teach concern for others

الابوان الأنانيان يجب أن يتوقعوا أن يكون عندهم أطفالاً أنانيون لا توجد هناك طريقة لتقليل ذلك التأثير القوي للآباء على أطفالهم. إن إظهار الاهتمام الحقيقي بأطفالك وبالآخرين هو نموذج أساسي للاهتمام بالآخرين. الشعور بمصالح الآخرين . أحد الدلائل على عدم الأنانية. في بعض الأسر أي نوع من العاطفة ينظر إليه على أنه غير مناسب كونك تعبر عن مشاعرك نحو الآخرين عَلم الاطفال كيف يحترمون أنفسهم وأن المحادثات عن الأنانية لا تشجع الاحترام نحو الآخرين.

وإذا أحرز الطفل سعادته على حساب الآخرين فإن الاحترام للآخرين عنده سيكون غير موجود. بعض أنواع المرح تعتمد على قصص أو خرافات أو تكون على حساب نقائص الآخرين. إذا استمر الأسلوب الفكاهي الهزلي الساخر فإن اتجاه بعدم الاحترام سيكون موجوداً في سلوكيات الطفل ويجب التشديد على أنواع أخرى من الفكاهة. يجب أن يكون الطفل سعيداً وتناقش السعادة كمطلب وذلك بالتخلي عن الانانية الفردية . من المهم أن يعي الآخرين حسن نوايا بعض الناس والمهارة المطلوبة هي أن تقيم دوافع الآخرين .

يجب على الآباء أن يحترموا أطفالهم والآخرين كأشخاص لهم قيمة "empathy" وفهم الآخرين من وجهات نظرهم هم وليس من وجهة نظرك أنت عليك أن ترى الأشياء من خلال إدراك أبيك لها إن فهمك لطفلك هو المفتاح "keyingredient" هذا يعني ابداء تفهم نحو مشاعر الطفل .

يستطيع الآباء تمثيل دوراً في احترام الآخرين بأن يكونوا مؤكدين ومتفهمين لأطفالهم وللآخرين.

Bullying

٣ - العريضة

تعود الاطفال الضعفاء أن يشعروا بالاذى والحزن والفشل والغضب بسبب

سلوكات الآخرين المتسلطة ويستطيع الوالدان مناقشة مسائل كهذه خلال العشاء وفي تلك المناقشات يشجع الأطفال المتسلطين على احترام الآخرين.

٤ - تحميل المسؤولية (تقديم الطعام للحيوانات والاعتناء بها)

Give responsibility

المسؤولية نحو الآخرين هي طريق طبيعية لتعليم الأطفال الاهتمام بالآخرين. إن الإنسان الذي تقدم له المساعدة يعبر عن امتنانه وتشكره "gratitude" الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالمساعدة. علم الأطفال العناية بالحيوانات الأليفة والمدللة. إن مستوى المسؤولية يمكن ربطه بمهارة الطفل وعلى سبيل المثال فإن أطفال الرابعة والخامسة يستطيعون أن يضعوا الطعام في صحن القطة أو الكلب، هناك نشاطات مناسبة يقوم بها الأطفال مثل تحميل الحيوان المدلل أو المشي معه أو قذف الكرة إليه، مساعدة الأطفال الأصغر هي عمل طبيعي ومهم ولكن إثقال كاهل الأطفال بالمسؤوليات هو عمل غير مقبول ويمكن أن يعتني بعض الأطفال بالأطفال المعاقين أو الرفاق الأضعف منهم .

إن القيام بالأعمال الخفيفة هي دلالة أخرى على قيام الأطفال بالمسؤولية. يتعلم الأطفال بأنهم مسؤولون وقادرون على القيام بأعمال لصالح المجموعة مثل المسح، اخراج القاذورات، اعداد الطاولة ... الخ . وهي مساهمات من أعمال التدبير المنزلي. إن الأعمال الخفيفة يجب أن تناسب أعمار الأطفال وأن تكون في مقدور الطفل وأن هذه الأعمال يجب أن لا تكون بدون معنى أو مجرد أشغال عمل. قليل من الأطفال سيقبلون فكرة القيام بأعمال خفيفة كجزء طبيعي من حياة الأسرة. بالنسبة لهؤلاء الأطفال الذين لا يعملون أعمالاً خفيفة. شيء مفيد أن نجعل الأطفال يشتركون في مناقشة أمور العمل مع جميع أعضاء الأسرة. وتحديد مسؤوليات كل شخص، ويجب وضع لوائح تشمل هذه الأعمال .

What To Do ?

طرق الوقاية

١ - علم الاحترام بواسطة لعب الدور Teach Empatly by Role Playing

إن لعب الدور ومن زمن بعيد هو الاسلوب الشائع من قبل المتخصصين لتخفيف

الأنانية في الناس في جميع الأعمار. أن تمثيل دور الآخرين هو أن تتصرف وتتكلم كما لو أنك تلك الشخصية . يستطيع الاطفال أن يتعلموا "improvise" بطرق عديدة. يمكن استعمال الألعاب بوسائل ممتازة تعبر عن المشاعر لدى الأطفال، يستطيع الاطفال أن يقيموا معارض الألعاب للأصدقاء والأسرة، إن لعب الدور يُمكن الاطفال أن يسمعو دوراً آخر ثم يمثلوا ذلك الدور بأنفسهم مثلاً الشاب يستطيع أن يمثل بطريقة مبالغ فيها كأنه طفل أنانى فقط يفكر بنفسه ويريد كل شيء والطفل أيضاً يستطيع أن يلعب نفس الدور مركزاً على موضوع الأنانية. إن تمثيل السلوك يمكن أن يجعل ذلك السلوك مُسيطر عليه بطواعيه سترى منافع التمثيل الذي تقوم به عندما تمثل دور الحريص العبقري، الشخص غير الأنانى جميل جداً أن يمارس الدور ويمارس فيه التعبير عن مشاعره الايجابية.

يُعلم الاطفال مباشرة أفكار الآخرين ويمكن الاحتفاظ بأشرطة تسجيل صوتية ثم الاستماع إليها ربما يستغرب الاطفال أو الراشدون عندما يسمعون الانانى والمتذمر أو أصحاب الاصوات الخشنة تمثيل دور يظهرون فيه بطريقة فيها تحمل واحترام .

هناك لعب دور مناسب للاطفال الصغار هو القصة الناضجة. أن الآباء يمكن أن يتكيفوا مع هذه الطريقة التي يستخدمها كثير من المعالجين النفسيين، يستطيع الطفل أن يقص قصة مشابهة يرويها الاب فيها قيم واضحة وفيها عدم الأنانية وفيها حلول للمشاكل. يمكن أن تطلب من طفلك أن يقص عليك قصة كل قصة لها بداية ووسط ونهاية وبعد أن يقص الطفل القصة فإنك تقص قصتك. إن الفكرة أن تركز على كون السلوك المحترم هو سلوك عدم الأنانية واحترام الآخرين .

٢ - شرح ومناقشة وتعزيز النتائج الايجابية للاهتمام بالآخرين :

إن الاهتمام بالآخرين شيء هام وعلى الوالدين تعزيز أطفالهم على أي سلوك يظهروا فيه احتراماً نحو الآخرين وهنا يجب امتداح الطفل على ذلك ويجب أن يعزز ذلك الشعور بالاهتمام بالآخرين ايجابياً. عليك أن تجعل الاطفال يعملون في مشاريع تتطلب التعاون وتتطلب مساعدة الآخرين مثل اشتراكهم في المبادرات الخيرية أو تعليم الاطفال المعاقين أو القراءة لأطفال عُمي أو العمل في مستشفى. وهنا يجب أن ينوه بأن المعلمين في المدرسة يستطيعون أن يقوموا بمثل هذا الدور من خلال النشاطات

المتعددة وعليهم تشجيع التفاعل الايجابي بين مجموعات الاطفال. إن الانانية يمكن أن تعالج عن طريق تنمية الاهتمام بالآخرين وعن طريق الدفء في التعامل والفهم الدقيق لمشاعر واتجاهات الشخص. إن الانانية لا تعطي الطفل شعوراً بأنه جزء من الجماعة (أسرة، جيره، دين) . وفي البيت يمكن مناقشة السلوكات التي يمكن أن تساعد أعضاء الأسرة مثل عدم التذمر والنظافة والتطوع للمساعدة وبهذه الطريقة يُعبر عن اتجاه المجموعة ويعبر عن اتجاه الطفل كجزء من هذه المجموعة ويتشأ انتماءه لها.

٣ - شرح ومناقشة التأثيرات السالبة للانانية :

من المفيد أن تشرح أو تناقش الانانية إذا كان الطفل أنانياً إن مناقشة الانانية يجب أن تكون في جو جميل ويجب الإشارة بطريقة لطيفة لذلك ومناقشة المواقف الانانية لكي يتمكن الطفل من ملاحظة النتائج السلبية لتصرفه مثل عدم احترام الآخرين أو عدم الاصغاء عندما يتكلم الآخرون هذه أمثلة تدلل على أن السلوك الأناني هو سلوك غير مرغوب من الآخرين وأن ذلك يؤدي إلى سوء علاقته مع أقرانه والنتيجة التي يجب أن تفهم بأن الاقران لا يحبون الطفل الأناني ويجب أن يفهم الطفل بأن السلوك الأناني لا يستطيع أن يوصل الطفل إلى الشيء الذي يريد وأنه لن يستطيع الحصول على السمعة الجيدة ولا على الشعبيه ويجب تغيير وجهة نظر الطفل الأناني الذي يرى بأن كل شيء يهدده أو شر عليه.

٤ - مناقشة وعي الاطفال وخبراتهم السابقة :

يجب أن يتعلم الاطفال أن يكونوا متفتحي العقول وأن يكونوا أقل خشونة ووعوره في توقعاتهم ومفاهيمهم إذ أن حل المشاكل يتطلب فهماً لجميع جوانبها وهذه الطريقة يجب أن تهتم بوجهات نظر الآخرين وليس فقط بوجهة نظر الطفل الأناني لأن عدم إحترام الآخرين يقود إلى رفضهم للطفل ولعزلته وشعوره بالوحدة .

الاعتمادية

Over dependent

يتطلب السلوك الإعتماذي المساعدة المتزايدة ويحتاج الطفل الإعتماذي إلى الانتباه وإلى الحب من الآخرين. هناك مظاهر عديدة من عدم النضج تظهر عند الطفل الاعتمادي منها : ١ - الصراخ ٢ - البكاء بتوسل ٣ - مقاطعة حديث الوالدين ٤ - يطلب من والديه عمل شيء له يستطيع القيام به بنفسه مثل الولد الذي عمره ١٦ سنة يطلب من أمه أن تمشط له شعره ٥ - يطلب المساعدة دائماً من الكبار ٦ - يرغب دائماً بالتواجد إلى جوار الكبار ولا يحب الابتعاد عنهم لأنه معتمد عليهم وهو ما يسمى physical proximity ٧ - دائماً يبحث عن اهتمام والديه به كالنظر إليه والتحدث معه أو النظر إلى شيء قام به .

بعد سن الرابعة هناك دلالة تظهر عند الأطفال ذوي الإعتماذية الزائدة وتتمثل في صراخ الأطفال عند ابتعادهم عن أمهم حتى ولو كانت فترة غياب الأم قليلة جداً. إن البكاء والتوسل هو شكل سائد عند الأطفال الاعتماديون وهو مظهر من مظاهر عدم النضج والأطفال يميلون إلى البكاء في سنوات ما قبل المدرسة والأطفال الاعتماديون دائماً يتذمرون ويشكون ومن أقوالهم مثلاً (لماذا لا أستطيع أن أسهر أكثر من هذا ؟) (لا يوجد هناك شيء أعمله لماذا لا أستطيع أن أدعو ماري لتلعب معي) وبالرغم من أن الطلبات المطلوبة منه طبيعية فإن الطفل الباكي يجيب "بلا" لكل جواب حتى ولو كانت هذه المتطلبات ضرورية لإشباع حاجاته ورغباته .

Reasons Why

ما هي أسباب الإعتماذية

١ - التعزيز الأبوي Parental Reinforcement : بعض الأطفال يتعلمون كيف يسيطروا على الراشدين وكيف يصلون إلى ما يريدون عندما يقومون بلعب دور الطفل الصغير. كثير من الآباء يفرحون على سلوكيات أولادهم عندما يكونوا متعلقين بهم (Cling) أو مستعطفين (Ingratiate) أو حادين (Cate) إن بعض الآباء وكأنهم لا يريدون من أطفالهم أن يكبروا ولذلك فإنهم يعززون سلوكياتهم غير

الناضجة وكأنهم يريدون من أطفالهم أن يبقوا أطفالاً ومعتدين عليهم وهناك مجموعة من الآباء يغمرون أطفالهم بالحب الخانق (Smother Love) وإنهم لا يرغبون بإخراج أطفالهم إلى الساحة خشية أولاد الجيران ومعاملتهم القاسية .

٢ - **الذنب Guilt** : بعض الآباء يعانون من ذنوب لا شعورية ولذلك يميلون إلى تدليل أولادهم ولذلك ينشأ أطفالهم اعتماديون أو لأن أطفالهم يعانون من مرض أو إعاقة .

٣ - **تساهل الوالدين Parental Permissiveness** : يخشى بعض الآباء إذا ما عاملوا أطفالهم بقسوة فإن أطفالهم لن يحبونهم لذلك يلجأ هؤلاء الآباء لتقديم كافة الطلبات للطفل ولو كانت غير معقولة وما على الأطفال إلا أن ييخوا ليحصلوا على ما يريدون والبكاء يجعل سلوكهم مُسيطرًا وفاعلاً وما على الآباء إلا أن يستسلموا أزاء مطالب أطفالهم .

٤ - **لفت الانتباه والحصول على السلطة Attention or Power** : يبكي بعض الأطفال ويتوسلون لكسب انتباه الوالدين خاصة إذا شعروا بأنهم مقيدون من والديهم. إن الأطفال يستعملون تلك الطريقة كَرَد فعل منهم على مواقف الوالدين ولكسب بعض القوة في مواقفهم أزاء والديهم .

٥ - **الأنانية Self - Centered** : إن الطفل الأناني أو النرجسي يرى الآخرين ويصفهم بالطريقة التي تجلب إليه النفع والفائدة وهو فقط منشغل بإهتمامه بنفسه وهو ما يسمى (Imbed with self-importance) بالأنانية.

٦ - **الشعور بالحرمان Feeling Deprived** : الطفل الذي يشعر بأنه مهمل أو محروم يعيش في حالة مستمرة من الحسد - فهو يحب المكاسب والقوائد التي يجنيها طفل آخر. حتى أنه يحسد الطفل الآخر على محابة الآخرين له (favouritism) وهذا الطفل يبكي ويشكو ولا يستطيع تحمل الإحباط. إن علاج (antidote) هذا الطفل يتمثل في انتباه والديه له وهو بحاجة إلى الجلوس ولبعض الوقت في فترات من النهار مع والديه .

What to Do

العلاج

Be Firm

١ - الحزم - كن حازماً

إذا اتخذت موقفاً عادلاً فإنك ستقاوم جميع الجهود التي يبذلها الطفل ليجعلك تستسلم لطلبه وبأنك لن تتحمل مزيداً من المحاولات والتوسلات، لا تكن غاضباً ولا تشعر الطفل بأنك غير مأمون. كن حازماً وواضحاً أما إذا كنت متعباً وطلب منك طفلك أن تقرأ له قصة قل : أنا متعب الآن وأريد أن أقرأ جريدتي وان عليه أن ينظر الى كتابه وعندما يتأكد أنك تعني ما تقول فإنه سوف يفهم عدم نفع المضايقة أو النق أو البكاء وإذا كان الطفل ينق بإستمرار وأنه لا يوجد عنده ما يعمل به قل له بأن كلاهما عليه اعمال وأشياء سارة عليه أن يقوم بها ولكن عنده صعوبة بإيجاد الوقت لكي يقوم بها جميعها. والفكرة هي تحميل الطفل المسؤولية في ملأ فراغه وهذا يعني نقل المسؤولية من الأب الى الطفل وإن عليه أن يتقيد بالقوانين. فمثلاً أوقات الأكل أو النوم يجب أن تكون في أوقات معينة ولن يكون هناك طعاماً أو شرباً أو ألعاباً تشتري للطفل خلال الرحلات العادية الى السوق حاول أن تمنع الطفل من البكاء والصراخ .

Correction

٢ - التصحيح (التعديل)

صحّح طفلك كلما اشترك في سلوك مستقل وبطريقة وديّة. شجعه أن يشعر بأن بإمكانه أن يتصرف بنضج وذكره بأنه كم سيشعر بالسعادة عندما يتصرف كولد كبير. وعند تصحيحك للطفل أحرص على أن تعرفه على السلوك غير المقبول (أنت قاطعتني) عبر عن مشاعرك تجاه هذا السلوك (سوف اترك الغرفة إذا بدأت تصرخ) (عندما تتكلم معي بدون بكاء سوف أصغي لما تقول) لا تهدد الطفل قل له (سوف تحصل على الشيء الذي تريده إذا أبعدت هذا الشيء) .

Ignoring

٣ - التجاهل

بعد أن تكون قد فسرت طبيعة الأشياء غير المقبولة في سلوك الطفل وبقي الطفل يُصر على الصراخ والبكاء وبعد أن تكون قد قدمت له بدائل جيدة. تجاهل سلوك الطفل ولا تصغي إلى بكائه وصراخه إن ذلك السلوك لا يجدر الإنتباه له. إن الطفل سوف

يزيد من سلوكه غير المرغوب فيه ليجبرك على التراجع ولكن لا تستجب لذلك لأن سلوكه بعدها سوف يختفي وأن الطفل سوف يتراجع (discard) عنها عندما يتأكد بأنها لم تعد نافعة في الوصول إلى الشيء الذي يريد أو في الحصول على انتباهك (getting your goat). إشغل نفسك بعمل هام. شجع الطفل (أنا متأكد بأنك تستطيع أن تفعل ذلك) وأحياناً أترك الغرفة حتى ينهي الطفل العمل. تجاهل توسلاته مع التشجيع فإن الطفل سيتعلم الإستقلالية والإعتماد على نفسه (self-reliance) .

٤ - نظام المكافآت Reward System

علم طفلك كيف يتصرف بطريقة ناضجة وهذا يتطلب الملاحظة الحريصة وسجل السلوكات المستقلة التي يقوم بها الطفل وكافئه عليها بطرق المكافآت المعروفة .

٥ - التحديد Pin Point

حدد وبوضوح السلوكات الدقيقة التي ترغب في تغييرها مثل (طلب المساعدة عندما تستطيع الطفلة القيام بالعمل بنفسها). هل سلوكها يتعلق بالبكاء أو الإلتصاق بأهلها

٦ - المكافأة Reward

أكتب قائمة بالسلوكات غير المستحبة (كالصراخ والبكاء). أعط الطفل جائزة مادية عندما يقل حدوث ذلك السلوك إلى مستوى أقل عليك أن تقول للطفل (إذا بكيت أقل من ٥ مرات هذا اليوم فإنك سوف تشاهد برنامجك التلفزيوني المفضل هذه الليلة). إمتدح الطفل عندما يُبدي سلوكاً ناضجاً مثل (إن إنتظارك لي لكي انهي حديثي جعل منك ولداً كبيراً) هذا رائع !!

٧ - العقوبة Penalize

إختر سلوكاً إعتيادياً تريد أن تتخلص منه مثل البكاء والصراخ أو المقاطعة في الكلام وكلما إشتراك الطفل في ذلك السلوك اعزل الطفل من (٢ - ٥) دقائق في غرفته أو إلى زاوية الغرفة، مثلاً إذا بدأت طفلك بالبكاء أطلب منها عمل شيء قل مثلاً (إنهبي يا جين (Jane) إلى غرفتك وإجلسي على سريرك حتى تصبحي جاهزة للتحدث عن عملك

الذي سوف تقومين به). راقب الطفلة لكي تعرف فيما إذا هي أعدت نفسها أن تتكلم بدون بكاء .

٨ - الإطراء Praise

إهتم بإعطاء الطفل الإنتباه والمدح عندما يتصرف الطفل بطريقة مستقلة وبطريقة ناضجة. إبتسم في وجه الطفل، ربت على كتفه وامتدحه .

٩ - أعطه مزيداً من الحرية Give more freedom

رَكِّز على مجال محدد من مجالات نمو الطفل وشجعه. إسمح له بالخروج الى الساحة لا تطلب منه طلبات لا يستطيع القيام بها لأن ذلك سوف لا يشجع الطفل ولا تجعل طلباتك تكون أدنى من قدرات الطفل التي يستطيع أن يقوم بها لأنها سوف تقوده إلى قلة الإنجاز .

١٠ - التساهل (التغاضي) Indulge

بالنسبة للطفل الذي يجب أن يبقى بجانب والديه أعطه حباً زائداً وضمه إلى صدرك (hugging) تساهل مع الطفل الى فترة بإعطائه حباً أكثر من ما هو مطلوب حتى تتأكد بأن الطفل حصل على ما هو كافي. بالنسبة للطفل الذي يصرخ أطلب من الولد أن يذهب إلى غرفته ويصرخ كما يشاء وان يصرخ بأقصى ما يستطيع ولأطول مدة يستطيعها. إن هذا التغيير في مسارك سوف يكون له تأثيراً عكسياً (pradoxical) على تخفيض صراخ الطفل .

طرق الوقاية How to Prevent

١ - شجع الطفل على إتخاذ القرار Encouraging decision making منذ سن مبكرة علم الطفل أن تكون عنده القدرة على إتخاذ القرارات مثل أي ملابس يرغب في شرائها أو لبسها وأية ألعاب يلعب بها أو أية أطعمة يفضلها

٢ - تقديم الدعم المبكر Provide early support : يمكن أن يستقل الأطفال بعد أن يكونوا قد تعلموا كيف يستطيعون الاعتماد على تقبل والديهم وموافقتهم

ودعمهم. وإذا لم تشبع حاجات الطفل الأساسية المستقلة فإنه سوف يفتقر للدعم الكافي والتربية والتهديب (nurturance) لكي يصل وبنجاح إلى مستويات الإستقلالية .

٣ - أن لا يكون الأب قاسياً أو متغطرساً Be undomineering : إن الآباء الذين يرغبون في السيطرة على أولادهم بقوانين عديدة أو بواسطة المضايقة لهم عادة ما يحصلون على أطفال مطواعين ولكنهم غير مستقلين أي معتمدين .

٤ - أن يكون الأب إيجابياً Be responsive : إعطاء الإنتباه الودي والمبكر لأي توسل أو طلب يقوم به الطفل وعلى الأب ألا يسوّف أو يماطل وأن لا يكون غامضاً في استجاباته (سوف نرى) ربما بدون سبب مقنع لا تقل "لا" وبشكل متسرع وبدون أن يكون هناك سبباً مقنعاً، إذا كانت الإجابة "بلا" تبدو مناسبة قلها بشده وفسر السبب ثم إبق متشبثاً أو ممسكاً بسلاحك أي بموقفك.

٥ - لا تدلل Don't Pamper : إن الدلال يتضمن ممارستين :

١ - إعطاء الطفل أشياء لا يحتاجها وغالباً لا يريدتها أصلاً .

٢ - القيام بالأشياء التي يستطيع أن يقوم بها الطفل نيابة عنه وهذه السلوكات تلهه الإعتمادية .

السلوكيات غير الآمنة

Insecure Behaviors

معظم المشاكل السلوكية المتضمنة تحت هذا العنوان يسميها عامة الناس وكذلك المتخصصون بأنها مشاكل عصبية (Neurotic) ولكننا هنا استعملنا التعبير الشائع (غير آمن) أي السلوك غير الآمن الذي عادة ما يتصف به أطفال يفتقرون وبشكل أساسي إلى الثقة ويعانون من مشاعر الخوف والقلق .

وفي الولايات المتحدة الأمريكية حوالي ١٠٪ من الأطفال عندهم مشاعر تتعلق بالإفتقار للأمن إن السلوكيات التي سوف نتناولها تحت هذا العنوان هي القلق (anxious worrier) والخوف (fearful) وعدم إحترام الذات (Low self-esteem) وإيذاء الذات (depressed-self-injurious) والحساسية الزائدة للنقد (hyper sensitive to criticism) والخجل والانسحاب (shy-with drawn) والقهرية بسبب الكمال (compulsive perfectionistic) - بعض الأطفال يوصفون بأنهم جبناؤ (sissy) والطفل الجبان غالباً ما يكون خائفاً وجللاً (timied) يفتقر للشجاعة والثقة بالنفس. إن هذه المشاكل السلوكية مغطاة في الفصول التي لها علاقة بعدم تقدير الذات والخوف والحساسية الزائدة للنقد. يتعلم الأطفال كيف يتكيفوا مع المواقف الجديدة وبطريقة نافعة يمكن التغلب على الشعور بعدم الأمن بتربية الأطفال بطريقة تجلب لهم الثقة بالنفس وبالتكيف وبالتفاؤل .

ولأن معظم الأطفال عندهم شكل أو آخر من قلة الشعور بالأمن فإن الأساس هو مساعدة الأطفال على التكيف مع مشاعرهم. إن معظم الأطفال يصبحون خائفين أو مكتئبين أو حساسين جداً في أوقات معينة وعندما تحدث عندهم مثل هذه الحالات يجب تقديم العون لهم وإن تشعروهم بأنك تقف إلى جانبهم وليس ضدهم. عليك أن تخلق جواً إيجابياً يسوده جواً نفسياً هادئاً ومن خلال هذا الجو الإيجابي زود الأطفال بإقتراحات محددة والهدف هو مساعدة الطفل وبسرعة على أن يتلائم مع المشاعر المتوقعة من القلق أو الخوف أو الحساسية الزائدة للنقد. كيف يتعلم الأطفال التكيف مع القلق ويتعلموا الإسترخاء ويتعلموا كيف يركزوا انتباههم وكذلك حل مشاكلهم كيف يكونوا واثقين وكيف يتصرفوا بطريقة إيجابية .

الفصل الثاني

- القلق
- الخوف
- تدني مفهوم الذات
- الاكتئاب وايداء الذات
- الحساسية الزائدة للنقد
- الخجل والانسحاب
- الخجل
- القهرية بسبب التمام

القلق

Anxious Worrier

بعض الناس يفهمون القلق على أنه شعور عام تسوده قلة الراحة والإهتمام بأحداث مستقبلية والقواميس تصف أو تُعرف هاتين الكلمتين كمترادفين وتعني الضيق المصحوب بالتأمل والتفكير (brooding) وكذلك توقع الشر (apprehensiveness) وكذلك توقع عدم الراحة .

مشاعر الطفل نحو الأمن دقيقة ورقيقة (tenuous) إن الضجة المفاجئة على سبيل المثال تقلقه وفي سن الثالثة يظهر القلق على الأطفال على شكل خوف من الأذى الجسدي أو فقدان الحب الأبوي وكذلك من عدم قدرتهم على التكيف مع الأحداث وفي الطفولة المبكرة يكون مصدر القلق عند الأطفال من اخطار خيالية. ويزداد القلق عند الأطفال من سن الثانية وحتى السادسة من العمر ويحدث القلق عند الطفل عندما يفكر الطفل بخطر حقيقي أو خيالي. إن أعراض القلق عند الأطفال تبدو على شكل رجفة أو رعشة أو بكاء أو صراخ أو ذهول (obsessive) أو السهاد (insomnia) أو الكوابيس (Night mares) أو قلة الأكل أو العرق أو الغثيان (nausea) أو صعوبة في التنفس أو صداع أو شقيقة أو اضطراب في المعدة (Butter flies in the stomach) وهذه الأعراض تكون هي نفسها حتى لو كان قلقه حقيقي أو غير حقيقي .

الأطفال القلقون من السهل غالباً أن يفزعوا أو يخافوا من أشياء تقلقهم. يشعرون دائماً بالتعب وتوقع الشر والتعلثم وتقلقهم موضوعات لا تقلق الآخرين إن الأطفال القلقون هم أقل شعبية وأقل إيداءً عن بقية الأطفال ويميلون إلى الإيحاء (suggestible) وإلى التردد (indecision) حذرون ووعرون.

إن مفهوماتهم عن أنفسهم نسبياً ضعيف وهم غالباً ما يميلون إلى الاعتماد على الراشدين وتعابيرهم عن غضبهم لا يظهرونه علانية وهم أقل ذكاء وإنجازاً في الامتحانات من الطلاب الآخرين لأن القلق يتدخل في قدرتهم على أداء العمل بكفاءة. إن القلق يمنع الطفل من التفكير في البدائل ويجعل الطفل مشلولاً والقلق أسباب منها :

- ١ - الانفصال المبكر عن الوالدين .
- ٢ - قلة الحب الأبوي .
- ٣ - المراهقة المبكرة، وهي تسبب بعض أعراض القلق مثل الصداع وقلة الشهية وصعوبات المعدة واضطراباتها والنفرة .

أسباب القلق الرئيسية Reasons Why

- ١ - الإفتقار للأمن Insecurity : إن السبب الرئيس للقلق هو انعدام الشعور الداخلي بالأمن عند الطفل وكذلك فإن الشكوك تعتبر مصدراً آخر .
- ٢ - عدم الثبات Inconsistency : إن عدم الثبات في معاملة الطفل سواء كان المعلم في المدرسة أو الأب في البيت واللذان يتصفان بعدم الثبات في معاملته واللذان يكونان سبباً آخر في القلق عنده .
- ٣ - الكمال/ المثالية Perfectionism : إن توقعات الكبار من الأطفال في أن تكون إنجازاتهم تامة وغير ناقصة هذه التوقعات التي يتوقعها الآباء من الأطفال تشكل مصدراً من مصادر القلق عندهم ويأتي قلق الأطفال بسبب عدم قيامهم بالعمل المطلوب منهم بشكل تام .
- ٤ - الإهمال Permissiveness : يشعر الأطفال عادة بأنهم غير آمنين عندما لا تكون هناك حدوداً واضحة ومحدودة. إن حاجتهم الى الثقة والخبرة يشعران الأطفال بالضيق وبالتراجع. إنهم يفتقرون الى توجيه سلوكياتهم لتصبح تسراً الآخرين وتسّرهم هم أنفسهم إن مثل هؤلاء الأطفال يبحثون عن حدود يحددها لهم الكبار وبعض الأطفال يتصرفون كما لو أنهم يرغبون في أن يعاقبوا من أجل أن يعرفوا رد فعل الكبار الواضح .
- ٥ - النقد Criticism : إن النقد الموجه من الرفاق والراشدين للأطفال يجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر، يبدأ الأطفال يشعرون بالشكوك - شكوكهم في أنفسهم إن التحدث عنهم وعن سيرتهم يقودهم إلى القلق الشديد خاصة إذا عرف الأطفال بأن الآخرين يقومون بعملية تقييم لهم أو محاكمتهم بطريقة ما وكذلك

فإن الإختبارات أو المراهغة أو قيامهم بأداء معين يمكن أن يثير القلق Trigger anxiety لديهم .

٦ - ثقة الكبار Adult Confident : بعض الراشدين يتقنون بالأطفال كما لو كانوا كباراً. إن نضج الأطفال قبل الأوان يكون سبباً في القلق عندهم. إن معظم الأطفال مهما كانت اعمارهم ليس عندهم النضج الكافي لأن يعوا المشاكل وعندما نتكلم مع الأطفال عن مشاكلنا كأباء كمشاكلنا المادية أو الجنسية أو الإجتماعية فإن موجات من القلق سوف تجتاحهم لأنهم سوف يقلقون في المستقبل وسوف يشعرون بالتعب والاعياء كما لو أنهم يريدون القيام بعمل ما لمساعدتنا. خاصة إذا لم يكن للأب صديق يشكو إليه همومه لذلك يلجأ الأب في التكلم عن همومه لطفله بشكل غير مقصود (inadvertently) الأمر الذي يثقل كاهل الطفل بإهتمامات وهموم غير ضرورية له. وحتى الأولاد الأنكياء والذين يشعرون بأنهم مغمورين بالحب إلا أن مشاكل الكبار تشوشهم وتقلقهم .

٧ - الذنب Guilt : يشعر الأطفال بالقلق عندما يعتقدون بأنهم قد ارتكبوا خطأ و تصرفوا بشكل غير مقبول وملائم. في سن ٢ - ٦ سنوات يكون خيال الأطفال قوياً ولكنهم لا يستطيعون تمييز الحقيقة من الخيال إن هذه الفترة من اعمارهم تكون هي مسؤولة عن قلقهم خاصة الأطفال الذين يتعرضون للعقاب لكونهم سيئين أو لأن عندهم أفكار سيئة. إن بعض الأطفال يشعرون بالقلق بمجرد أنهم يتخليون ضرب الآخرين أو تسببب الآلام لهم إنهم لا يميزون بين مجرد التفكير والقيام بالعمل. إن الأطفال المماطلين يقلقون بدلاً من أن يعملوا حيث يستحوذ عليهم القلق .

٨ - تقليد الآباء Parent Modling : على الغالب ما يكون الأطفال قلقين كأبائهم فالآباء القلقون يجب أن يكون لهم أطفال كذلك. يتعلم الأطفال كيف يقلقون وكيف يبحثون عن الغضب في كل زاوية. إنهم يراقبون آبائهم وهم يتعاملون مع المواقف بكل توتر وإهتمام. إن الراشدين غالباً ما يتوترون عند تخطيط الرحلات، أو الإعداد للمناسبات أو في مناقشة المستقبل حيث يكون الجو مليئاً بالإهتمام والكل يترقب ... ماذا سوف يحدث .

٩ - الإحباط المتزايد Excessive Frustration : إن الإحباط الكثير يسبب الغضب والقلق. إن الأطفال لا يستطيعون التعبير عن الغضب بسبب اعتمادهم على الراشدين ولذلك فهم يعانون من قلق مرتفع. والاحباط ينبع stems from من مصادر عديدة منها :

- ١ - يشعر الأطفال بأنهم غير قادرين على الوصول إلى أهدافهم المختلفة .
- ٢ - يشعرون بأنهم لم يعملوا جيداً في المدرسة مع الأصدقاء أو مع الأقران .

إن لوم الأطفال وانتقادهم على بعض تصرفاتهم الغبية لن يحسن من تخفيف حالات القلق عندهم وبدلاً من ان تنتقدهم عليك كاب أن تقدم لهم جواً آمناً وجواً متفائلاً حتى يشعروا بأن أي شيء يمكن أن يتعاملوا معه وسوف ينتهي. إن المعلمين والآباء عليهم أن يجاهدوا ليقدموا للأطفال جواً آمناً وبعيداً عن التهديد وعلى الآباء تطمين الأطفال بعبارات كالعبارات التالية (أنت هام بالنسبة لي، أنا أحبك لنفسك) (ولست أحبك بسبب الاعمال التي تقوم بها) (يبدو أحياناً بأنه ليس بالإمكان أن نجد ما يساعدنا ولكن هذا الشعور يزول وأخيراً تكون النتائج جميلة) عندما تكون مع الأطفال لا تجعلهم يشعرون بأنك تعيرهم اهتمامك بشكل جزئي وعليك أن لا تظهر لهم بأن هناك أشياء هامة عليك أن تفعلها .

من الأفضل ومن الممتع أن تبقى مع الأطفال على أن تجلس ولا تفعل شيئاً ما وعليك الابتعاد عن مجادلتهم. وإذا حاولت أن تحاكمهم عقلياً أو تناقشهم فإنهم سوف يصرخون ويولولون وسيذعنون بأنك لم تفهمهم عليك أن تكون حساساً. ربما تشعر بالضجر ولكن عليك أن لا تسيء - تقدير أهمية جلوسك مع طفلك. قل لأطفالك بأن هناك مشاكل عديدة في الحياة عليك أن تتوقعها وتتعامل معها ثم تنساها إن هذا الوعي عند الطفل سوف يطمئه بدلاً من أن يقلقه إن هذا التفسير سوف يساعد الأطفال الذين ينظرون إلى كل حادثة وكأنها أزمة Crisis .

١ - تعليم الأطفال الاسترخاء

Teach Relaxation

لا يمكن أن يكون الأطفال قلقين ومسترخين في آن واحد. علّم الأطفال أن يتنفسوا تنفساً عميقاً. إجعل يديه أو عضلاته تسترخي وأجعله يسترخي كلياً. إن العلاج والتركيز ضد القلق في الأطفال هو تدريبات الاسترخاء عليك أن تبدأ بجعل الاعضاء أو الاجزاء القلقة أو المتوترة من جسم الطفل الفك - العنق والجبين والذراعين والساقين ... الخ مسترخية. عليك أن تساعد الطفل على أن يكون واعياً بالتوتر وكيف يعرف كيف يرخي المنطقة المتوترة في جسمه إن تكرر عملية الاسترخاء شيء أساسي. على الطفل أن يمارس الاسترخاء مرتين في اليوم عند الصباح وعند المساء ومن المفيد أن نجعل الأطفال يسترخون قبل الذهاب للمدرسة ومن المهم أن نجعل الاسترخاء تدريباً ممتعاً وإن تعلم الأطفال الاسترخاء. عليك أن تعلم الأطفال أن يقولوا جملة تساعد على الاسترخاء مثل (اهدء) (استرخي) (خذ الأمر ببساطة take it easy) عندما يقولون ذلك يسترخون بعد أن يكرروها عدة مرات. دعهم يتخيلون أو دعهم يسمعونك وأنت تصف لهم شيئاً ما له علاقة بقلقهم ثم هم يفكرون بجملة يقولونها ويسترخون من النافع لك ولأطفالك أن تكتب قائمة عن أسباب القلق والضيق ويمكن إستخدام الاستبيان كمصدر من مصادر القلق على الأطفال ليتخيلوها وهم مسترخون. إن القلق الذي يصيب الأطفال عند ذهابهم للطبيب أو طبيب الأسنان سوف يختفي. إن طبيب الأسنان يستطيع أن يذكر للأطفال أو يصف لهم مشهداً جميلاً بينما يكون الطفل مسترخياً. ثم أخيراً يتعلم الأطفال كيف يسترخون عند أي حالة يسودها الضيق. إن ذلك يساعد الأطفال على عدم الشعور بالعجز ويجعلهم يشعرون بالاستقلال والكفاية.

٢ - إستعمال استراتيجيات عديدة لقمع القلق

Use Various Strategies to Counter anxiety

بينما يكون الطفل مسترخياً يستطيع أن يفكر بمشاهد هادئة ومفرحة. إن الأطفال يستجيبون لتخيل العطل والنزهات على الشواطئ والسباحة وركوب القوارب هذا يساعدهم على الاسترخاء بشكل عام ويساعدهم أيضاً على استرخاء عضلاتهم المتوترة

بشكل خاص. وكذلك التنفس العميق البطيء يعتبر سياسة علاجية مفيدة ضد القلق. علم الطفل كيف يتنفس بعمق من خلال منخره كثير من المراهقين يعدوا تنفسهم من ١ - ١٠ ويركزوا على الأرقام (العد + التنفس) إن ذلك يخفف من القلق ويخفف من تسارع ضربات القلب. عندما يبدأ القلق عند الطفل يستطيع أن يقرأ كتاباً أو يستمع الى موسيقى أو أن ينظر إلى عمل فني أو يقوم بنشاط ابداعي مثل أن يرسم أو يلون أو يطبخ و يعمل الخزف. إن النشاطات السارة تقمع التوتر، إن اللعب البعيد عن المنافسة مع الأبوبين أو الأقران يمكن أن يكون هادئاً وساراً ومرضياً للأطفال وأحياناً فإن الحمام الساخن له فعل جيد في الإسترخاء. شيء آخر أن يدع الأطفال القلق في طريقه. إن التركيز على مشكلة واحدة شيء مفيد، يختار الطفل ناحية من نواحي إهتماماته ويحاول حلها إذا كان ذلك ممكناً المشاكل مثل (ضعف العمل المدرسي أو قلة الأصدقاء) يجب مواجهتها كل واحدة في وقت معين .

Posative self talk

٣ - ممارسة التحدث مع النفس

يمكن إستعمال هذا الأسلوب عندما لا ينفع أسلوب الاسترخاء مع أن جميع الأساليب يمكن إستعمالها كوحدة واحدة لكي تكون أكثر قوة. يمكن إستعمال الحديث مع النفس لوحده أو أثناء الاسترخاء. كثير من الأطفال لم يتعلموا التوقف عن قول أقوال سلبية، الخطوة الأولى هي إيقاف بعض هذه العبارات مثل «انني مطلقاً لن أنم» «إنى منزعج أكثر من غيري» «أعرف بأن شيئاً مزعجاً سيحدث» «من الأفضل أن لا اتمتع كثيراً وإلا فإن شيئاً سيئاً سيحدث» والخطوة التالية هي أن تسأل وتقترح تعليقات إيجابية أولاً بصوت عالي ثم لأنفسهم «أنا منزعج ولكن الأشياء سوف تتحسن» عندما ابدء القلق سوف استرخي وأشعر بالتحسن «لا أحد كامل سوف أفعل أقصى جهودي» عندما تفعل أقصى جهودك هذا ما يطلبه أي شخص أن القلق لن يساعدك ولكن العمل هو الذي يساعدك. إن الهدف هو تعليم الأطفال أن يقولوا أشياء لأنفسهم لكي يكونوا قادرين وبشكل مستقل على تحليل المواقف وأن يستجيبوا وفقاً لها يمكن أن يقولوا «اهدء واسترخي» عندما يصيبهم الذعر من الإمتحان أو من مشكلة يستطيعون القول (اهدء واسترخي) فكر في منظر جميل لثواني قليلة ثم ارجع إلى المشكلة .

Encourage Expression of Feelings

٤ - شجّع التعبير عن المشاعر

يمكن أن يشارك الأطفال في مناقشات الأسرة، نشاركهم في أفكارهم وفي إهتماماتهم ويجب أن يُشجّع الأطفال على المشاركة الحرة. دعهم يعبروا عن الغضب والإحباط عندهم مهما كانت اللغة التي يختارونها خلف الأبواب المغلقة هذا غالباً ما يخفف من قلق الأطفال. الألعاب يمكن إستخدامها للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وعواطفهم مثل كيف يتصرف الأطفال عندما يكون المعلم حازماً جداً. إن الأطفال القلقون يجدون الألعاب طريقة مقبولة للتعبير عن العديد من الأساليب وكذلك قص القصص مفيد ونافع ضد قلق الأطفال وهو يساعد على وضع الأفكار في كلمات. يقول الأطفال قصة غريبة ثم يقول الآباء قصة أخرى. إن الأطفال سيشعرون بالتحسن نحو أنفسهم. من المقبول أن يصفوا المشاعر، مشاعر الضجر والغضب والحب والكراهية .

Professional Methods

٥ - الطرق المتخصصة

عندما يكون القلق طويلاً فإن المساعدة المتخصصة يجب البحث عنها خاصة إذا لم تنفع طرق الآباء في القضاء على القلق ولذلك يمكن اختيار بعض الأساليب التي يستعملها كثير من المعالجين وهي تقليل الحساسية التدريجي-systematic desensitization. بينما يكون الطفل مسترخياً تعرض عليه خيالات مقلقه ليستطيع مقاومة القلق. أو يمكن إستعمال التغذية الراجعة البيولوجية. يُسمح للأطفال أن يروا ويسمعوا عمل جسمهم. سرعة القلب، توتر العضلات، العرق على كفتي اليدين، درجة الحرارة ... الخ. يمكن أن يروها على شاشة التلفاز الأمر الذي يُطمئن الطفل ويزيل قلقه وكذلك التنويم المغناطيسي (Hypnosis) يمكن إستعماله لتقليل القلق إذ أنه يعين على الاسترخاء ويهدئ المشاعر. وبإستخدام الطفل للإسترخاء فإنه سيكون قادراً على التخلص من القلق. إنك سوف تتحسن في كل يوم وسوف تكون مخاوفك وقلقك في المستقبل قليلاً يجب أن يتعلم الأطفال المرح والهزل ولا يتعلمون القلق .

Case Report

تقرير حالة

فتاة عمرها ٥ سنوات كان عندها قلق بدون سبب واضح. كانت خائفة من موت

والديها أو تركهم لها وان اللصوص سوف يهاجمون بيتها وانه ليس لها صديق ولن يكون لها صديق. كانت تصرخ بسهولة وكانت تبدو متوترة أُقترح على والديها طريقتان الأولى هي تشجيع التعبير عن نفسها وعن مشاعرها من خلال الحديث واللعب استطاعت أن تعبر عن جميع مآسيها. وبعد دورات عديدة من اللعب بدء يختفي قلقها والطريقة الثانية هي استعمال أي اسلوب ضد القلق عندما كانت ترتعش كان الوالدان يلعبان معها أو يقصان عليها قصصاً جميلة وخلال أسبوعين رجع سلوكها طبيعياً .

الخوف

Fearful

الخوف عاطفة قوية غير محببه سببها إدراك خطر ما. إن المخاوف مكتسبة أو متعلمه ولكن هناك مخاوف غريزية مثل الخوف من الأصوات العالية أو فقدان التوازن أو الحركة المفاجئة. إن الخوف الشديد يكون على شكل زعر شديد Panic state بينما الكراهية والاشمئزاز Eversion التي تظهر على الوجه تسمى خوفاً (dread) أما المخاوف غير المعقولة (irrational) تسمى بالمخاوف المرضيه (phobia) إن المخاوف العادية عند الأطفال تتضمن الظلام والعزله (abandonment) التشويه أو الخصى (mutilation) الأصوات العالية، المرض، الوحوش، الحيوانات، الأماكن المرتفعة، المواصلات ووسائل النقل، الغرباء والمواقف غير المألوفة وهناك ثلاث عوامل معروفة في مخاوف الأطفال :

- ١ - الجروح الجسدية، العمليات الجراحية - الحرب - الخطف .
- ٢ - وهناك مخاوف أخرى مثل الحوادث الطبيعية مثل العواصف، الاضطراب، الظلام والموت (وهذه المخاوف تقل تدريجياً مع تقدم العمر) .
- ٣ - مخاوف نفسية، مثل الضيق، الامتحانات، الاخطاء، الحوادث الإجتماعية، المدرسة، والنقد .

بعض الأطفال يبدون خائفين (timid) ووجلين بينما أشخاصاً آخرون يعانون من خوف أو خوفين وأظهرت الدراسات بأن الأولاد والبنات مخاوفهم متساوية. وعلى الأقل نصف الأطفال عندهم مخاوف عامة مثل الخوف من الكلاب والظلام والرعد والأشباح. بينما ١٠٪ من الأطفال عندهم مخاوف خطيرة إن المخاوف مألوفة عند الأطفال في سن (٢ - ٦) سنوات وبين سن (٢ - ٤) يخافون من الحيوانات والعواصف والظلام والغرباء هذه المخاوف تخف في سن الخامسة وتقلش في سن التاسعة وفي سن (٤ - ٦) تكون مخاوف الأطفال خيالية مثل الخوف من الأشباح والوحوش هذه المخاوف تكون مسيطرة عند الأطفال في مثل تلك السن تصل أوجها في سن السادسة وتختفي في سن العاشرة (٩٠٪) من الأطفال يعني مَن هم في سن السادسة عندهم مخاوف معينة. إن المخاوف غير الطبيعية هي الأشباح أو ماردي صورة إنسان (Frankenstein) ٢٠٪ من الأطفال في عمر الخامسة وحتى الحادية عشرة يعانون من مخاوف جسدية أو مخاطر جسدية Physical dangers وهي مخاوف مألوفة من سن العاشرة فما فوق و ٢٠٪ من الأطفال يخافون الإمتحانات. ويكون تحصييلهم ضعيفاً بسبب تلك المخاوف، ومن وجهة نظر إيجابية فإن الخوف له علاقة بالبقاء وهو يوعينا بالمخاطر ويعدنا لحماية أنفسنا. إن الادرلانيين الموجود في الجسم يتدفق ويجهز الجسم إما للقتال أو للهروب. نريد الأطفال مثلاً أن يخافوا من السيارات لكي يكونوا حريصين. الأحلام تعكس المخاوف، إذا ناقش الآباء أحلام أطفالهم فإنهم سيفهمون ما هو الشيء الذي يخيفهم. وكلما نضج الأطفال فإن مشاعرهم بشكل عام تصبح أكثر تحديداً وأكثر قوة .

تنشأ عند معظم الأطفال مخاوف من بيئتهم وهي مخاوف آمنة ولكن المخاوف غير المعقولة Irrational يجب عدم تجشيعها، إن المخاوف الشديدة لا تذهب ببساطة وإن العقاب أو التجاهل لا ينفعان في هذا المجال. إن المخاوف المحددة ربما تقود إلى مشاعر عامه من القلق وعدم الأمن والهواجس (Fore boding) أو من قلق عائم. إن المخاوف القوية وذات الأمد الطويل يجب أن تؤخذ على أنها خطيرة. إن المؤشرات على الحاجة إلى المساعدة المتخصصة هي مخاوف الأطفال من جميع المواضيع .

وبشكل عام فإن الأطفال والمراهقين والذين يشاهدون مشاهد تلفزيونية كأفلام العنف هم نسبياً يعانون من مخاوف أكثر من تلك الأطفال الذين لا يروا تلك الأفلام .

Reasons Why ?

الأسباب

Traumatic Experience

١ - الخبرات المؤلمة

يحدث القلق عندما يكون هناك ضيق نفسي أو جرح جسدي ناتج عن خوف قادم يشعر الأطفال بالعجز وبعدم القدرة على التكيف مع الحوادث، والنتيجة هي بقاء الخوف الذي يكون شديداً ويدوم لفترة طويلة من الوقت. هناك مواقف تستثير (Trigger of) هذا النوع من المخاوف بعضها واضحة ومعروفة بينما مواقف أخرى غامضة، إذا عُضِضت أو هددت من قبل حيوان إن ذلك سيسبب لك خوفاً من جميع الحيوانات أو خوف متزايد من أي موقف مماثل. إن المخاوف الناتجة عن موضوع الخوف الأصلي تسمى مخاوف بعامة (generalization) إن المخاوف تكون شائعة في الأطفال بجميع أصنافها، وفي الأطفال الصغار إذا عض كلب الراعي طفلاً أو جرحه فإن ذلك سيؤدي بالطفل للخوف من جميع الكلاب ومن جميع الحيوانات أو من جميع الأجسام التي لها صوف أو فرو أو كل شيء أزغب أي له زغب (Fuzzy)، مخاوف أخرى مثل الخوف من العمليات والنار والماء والرعد والوقوع والتحطم والخوف من التجمهر أو دخول المستشفى (hospitalization). والحمام حيث يكون الخوف منه مثل الخوف من الوقوع في الماء أو دخول الصابون في عيونهم. هناك مخاوف من توقع أخبار سيئة وحوادث مدمرة ... الخوف من القتل واللصوص والجروح الجسدية حتى ولو ظهرت في الاخبار وبالرغم من أنك تعيش في مكان آمن ومن الممكن أن توجد تلك الأشياء عند الأطفال مشاعر سيئة عن العالم بأسره، إن المخاوف أيضاً توجد عند الأطفال الذين يشاهدون المسلسلات التلفزيونية والتي تحتوي على العنف والعدوان إن أطفال السابعة والحادية عشرة يفزعون ويخافون أكثر من أطفال لا يشاهدون أفلام العنف .

يفضب الأطفال من سوء معاملة الأهل أو من الشعور بالغضب ويصبح عندهم رغبة في إيذاء الكبار. إن هذه الرغبة غير مقبولة ومحرمه (taboo) لذلك يسقطها على الكبار (أنا أكرهك وأريد أن أسبب لك الأذى) (غير مقبول) - أنك تكرهني وإنك سوف تكرهني أو تقتلني إن هذا النمط شائع وقوي بين الأعمار (٢ - ٦) سنوات. التشجيع على الإشتراك في أي نوع من أنواع السلوكيات غير المقبولة ربما يؤدي إلى الشعور بالذنب والخوف من العقوبة. إن الأطفال يعانون من سلوكيات عدوانية وجنسية ومن أفكار غريبة ويعكسون أو يسقطون هذه المشاعر على أناس شرسون أو أنهم يتخلون خيالات تخيفهم مباشرة تقودهم إلى إسقاطها على الآخرين. إن الخوف من العقوبة يسقط على الآخرين المخيفين بالنسبة لهم. أو يتخيل هؤلاء الأطفال بأنهم يعاقبون من قبل الوحوش أو المجرمون أو من كائنات غير طبيعية. إن إسقاط الغضب أمر طبيعي ولكن الإزعاج أو المضايقة أو الاسقاط المبالغ فيه أو طويل الأمد ليس طبيعياً، بعض الأطفال والمراهقون لم يتعلموا تقبل غضبهم أو التعامل معه .

إن المخاوف يمكن أن تستعمل كوسائل للتأثير أو السيطرة على الآخرين، أحياناً أن تكون خائفاً ربما يكون الوسيلة الوحيدة والأقوى لجلب الإنتباه، إن هذا النمط يعزز مباشرة الطفل لتكون له مخاوف. إن هذا الخوف يجعل الآخرين يتقبلون الطفل وهو يحصل على الاشباع عن طريق الخوف. إن الخوف يصبح مثير ونافع (rewarding) بالرغم من أنه مؤلم في نفس الوقت، إن الخوف سوف يكون قوياً عندما يكون هو الطريقة الوحيدة والرئيسية للأطفال للسيطرة أو للتأثير على والديهم. إن جهاد الوالدين لتهدئة الطفل يصبح نمطاً خاصاً. إن إحدى الأمثلة هو الخوف من المدرسة. الأطفال يظهرون مخاوفهم ليحصلوا على ما يريدون بعدم الذهاب الى المدرسة والبقاء في البيت، إن هذا السلوك يعزز إذا كان الوالدان يكفئان الطفل على الجلوس في البيت الأمر الذي سيجعل الطفل يشعر بأن الجلوس في البيت تجربة مثمرة وممتعة بالنسبة له والنتيجة هي أن الطفل يجعل الخوف مطيه له للسيطرة على الآخرين، إن هذا الخوف يمكن أن يتحول إلى عادة .

يصف الآباء عادة بعض الأطفال بأنهم حساسون للغاية أو أنهم خائفون أو متباهون (high strung). إنهم يصفون هذا النمط منذ ولادة أطفالهم أو خلال السنة الأولى والثانية إن هؤلاء الأطفال حساسون وبقوة للصوت أو للحركة المفاجئة أو للتغيرات في الطبيعة إن السبب واضح وهو أن الجهاز العصبي المركزي عند هؤلاء الأطفال يبدو بأنه حساس بتكوينه أكثر من ما هو عليه عند الآخرين، إنك لن تأخذ وقتاً طويلاً لتؤثر عليهم وإنهم يستغرقون وقتاً طويلاً لاستعادة توازنهم (equilibrium) إن السبب يرجع للوراثة، ظروف الحمل والولادة (birth & delivery) وبعبارة مألوفة إن هؤلاء الأطفال جُبلوا أو خلقوا بتلك الطريقة. إن الطفل الذي يصرخ بصوت مرتفع جداً بسبب سماعه صوت مرتفع مفاجئ شيء مقبول إن هذا الطفل يكون عنده ميل لوجود مشاعر الخوف. إن الطفل الحساس يبدو أنه يستجيب لأية مواقف معاكسة. المفاجآت العادية والناس غير المألوفين والمواقف غير المألوفة .

إن الطفل الحساس جداً بسهولة يمكن أن يكون خائفاً ويعمم ذلك على جميع المواقف. وفي سن (٤ - ٥) سنوات ينمو الخيال عند الأطفال إن هؤلاء الأطفال يتوقعون إلى تخيل جميع الحوادث المخيفة عندما تزداد موجات وجولات الخوف بشكل دراماتيكي إن هذه المخاوف تسمى مخاوف مرضية (phobias) إن هذه المخاوف تؤثر على حياة الأطفال وهي تتدخل في أعمالهم اليومية إحدى هذه المخاوف هي أن تنام وتبقى نائماً. إن هؤلاء الأطفال الحساسون يتخيلون بأنهم لن يستطيعوا أو أنهم عاجزون تماماً لأنهم حلموا بأن شيئاً خيالياً مخيفاً سوف يحدث لهم .

٥ - الضعف الجسدي أو النفسي Psychologically or Physically Weakness

عندما يكون الأطفال متعبين fatigue أو مرضى فإنهم سيميلون غالباً للجوء للخوف خاصة إذا كانوا في حالة جسدية مرهقة وخاصة إذا كانت فترة المرض هذه طويلة. وقد يعود ذلك لسوء التغذية ونقص سكر الدم إن هذه الحالة من المرض (debilitation) تقود إلى مشاعر مؤلمة وتكون الميكانيزمات النفسية الوقائية عند الطفل

لا تعمل بشكل لائق ومناسب وخاصة إذا كان الطفل يعاني من مشاعر سلبية نحو الذات إن هذه الطفلة معرضة للخوف. إنها ستشعر بالحزن والعجز وبعدم القدرة على التكيف مع الأفكار المضحكة. إن الآباء المتساهلين يشاركون في إيجاد مثل هذا النمط في الأولاد لأنهم لم يقووا عند أطفالهم مشاعر المهارة في إشباع الحاجات. إن الأطفال ذوي المفاهيم السلبية عن الذات والذين يعانون من ضعف جسدي يشعرون بأنهم غير قادرين على التكيف مع الخطر الحقيقي أو المتخيل .

Criticism and Scolding

٦ - النقد والتوبيخ

إن النقد المتزايد ربما يقود الأطفال الى الشعور بالخوف، يشعر الأطفال بأنهم لا يمكن أن يعملوا شيئاً بشكل صحيح ويبدون بأنهم يتوقعون النقد ولذلك فإنهم يخافون ويتذللون (cringing) إن التهديد المستمر على الأخطاء يقود إلى الخوف والقلق مثال ذلك الطفل الذي يوبخ على قذارته فإن الخوف من الوساخة هي مثال واضح على ذلك وسوف يعمم الطفل شعوراً عاماً بالخوف من القوضوية وعدم الترتيب إن شكل الخوف يعتمد على مجال النقد المتكرر. إن الأطفال الذين ينتقدون على نشاطاتهم وعلى تطفلهم (intrusive) ربما يصبحوا خائفين أو خجولين .

Strict and Overly demanding

٧ - الإعتمادية والقوة

إن الصراحة أو القسوة المتزايدة تنتج أطفالاً خائفين أو يخافون من السلطة. إنهم يخافون من المعلمين أو الشرطة الذين يمثلون السلطة، إن الآباء المعتمدين لا يفهمون غالباً بأن هناك مخاوف متوقعة في فترات مختلفة من العمر وأن تحملهم يكون قليلاً للمخاوف المؤقتة التي هي عند أطفالهم. إن توقعات الآباء هي أسباب قوية ومسؤولة عن الخوف عند الأطفال وعن فشل أطفالهم وكذلك الآباء الذين يتوقعون من أطفالهم التمام في جميع الأعمال غالباً ما يكون عندهم أطفالاً خائفين ولا يستطيعون أن يلبوا حاجات الآباء ويصبح أطفالهم خائفين في القيام بأي تجريب أو أية محاولة .

Family Conflicts

٨ - صراعات الأسرة

إن المعاركة طويلة الأمد بين الوالدين أو بين الإخوة أو بين الآباء والأطفال تخلق

جواً متوتراً إن المحاورات الساخنة تحفز مشاعر عدم الأمن إن الأطفال غير الآمنين يشعرون بعدم المقدرة على التعامل مع مخاوف الطفولة حتى مجرد مناقشة المشاكل المادية اليومية والمشاكل الإجتماعية تخيف الأطفال إن الأطفال الحساسون يشعرون دائماً بالإعياء والتعب من مشاكل الأسرة التي لا يستطيعون فهمها أو يسيئون فهمها لأنهم يشعرون بأنها مواقف لا فائدة منها. إن هذه المشاكل تكون عظيمة إذا نظر للآباء بأنهم غير قادرين على التعامل مع تلك المشاكل .

٩ - نماذج الخوف Fears Modeled

إن مشاهدة المخاوف عند الكبار أو الأخوة أو الأقران تؤثر فيهم حيث يتعلم الأطفال الخوف بالتقليد. إن الأم التي تخاف من الحشرات أو من المرتفعات ربما يكون لها طفل خائف. إن الآباء الذين يخافون بأنهم لن يكونوا قادرين على التكيف مع القلق اليومي يحفزون وجود أفكاراً مخيفة عن العالم في الطفل ويجب أن يفهم بأن بعض الأطفال هم أكثر حساسية من أطفال آخرين وذلك بسبب مزاجهم العام، شيء مألوف لطفل له أبوان متصفان بالخوف أن يكون خائفاً للغاية .

طرق الوقاية How to Prevent

١ - الإعداد للتكيف مع الضيق Prepare for Coping with Stress

إن مرحلة الطفولة يجب أن تكون هي الوقت المناسب لإعداد الأطفال للتكيف مع أي نوع من المشاكل خاصة التوتر. يجب أن تكون هناك كميات كبيرة وكافية من التفسيرات والتطمينات والتحذيرات من صعوبات متوقعة مثل النضج الجنسي (شعر الجسم، الحيض (meastuation) وكذلك القذف (nocturnal emission) يجب مناقشتها بصراحة وسلفاً يمكن إستعمال اللعب لممارسة التعامل مع المشاعر والحوادث. إنه وسيلة طبيعية لتعليم الأطفال كيف يتعاملون مع الخوف. إن تمثيل المخاوف في تجربة مساعدة وألعاب الماء تقود إلى الألفة مع الماء وإن أي خوف يمكن التعامل معه في نفس موقف اللعب. إن الألعاب تساعد الأطفال في جميع الأعمار أن يتصرفوا وأن يشعروا بالرضا وبالفائدة إن الألعاب هي وسائل تعالج المشاعر الجديدة وتعالج

الضيق المرافق لها. إنه من النافع عندما تكون هناك جروح متوقعة أن يعدّ الأطفال لها بشكل مناسب. يمكن إستعمال المناقشات ويسمح للأطفال بتمثيل الأدوار لمعالجة الموضوعات الخيفة، كتب الأطفال متوفرة وتصف لنا طرق التعامل الإيجابي معهم ومع مخاوفهم المتعلقة بالموت وفراق الصديق أو حدوث طلاق للاب أو للأم وبالمساعدة المتخصصة فإن الطفل يستطيع التكيف مع المواقف السابقة وتلقى الأسرة الارشاد المناسب ولكي نحصل على دعم عاطفي على أعلى مستوى للطفل ولتجنب الصراعات معه. ويجب هنا تجنب الحماية الزائدة، إن التعامل الإيجابي مع الجسم الذي يخاف منه الطفل يجعل الطفل يتجاهله، وعلى الأب أن يزيل الجسم الخيف أو أن يجبر الطفل في الدخول في المواقف الخيفة، يتعلم الأطفال السيطرة والحرص ولا يتعلمون الخوف. مثال جيد هو مناقشة التعامل مع الكلاب، إن الكلاب الغريبة يمكن أن تعض، يقول الاب لابنه لا تدل ولا تقترب من الكلاب الضالة، إن الحركات المفاجئة تخيف الكلاب ولذلك يجب تجنب تلك الحركات، إذا اقترب كلب غريب منك إهدء وجهاز نفسك، إذا هاجمك كلب اكبح مشاعرك (drop the teash) لا تدخل بين حيوانات تتقاتل لأنك سوف تصاب بالأذى إذا هاجمك كلب، تستطيع أن تصرخ بصوت عالي إجلس أو قف، لا تنس أن تتسلق على أي شيء ممكن لكي تهرب لا تفقد صوابك أهرب أو قاتل لا تبقى واقفاً بدون حراك، إن هذا النوع من النصيحة يمكن أن يكون مفيداً في حالة طارئة بالإضافة إلى ذلك إن الطفل سيشعر بأنه مُعد ومدرب وبأنه أكثر فائدة ونفع وأكثر تحدياً .

Be Empathis and Supportive

٢ - كن متأكداً وداعماً

عندما يبدو الآباء بأنهم متفهمون وأهل لتقديم المساعدة نسبياً فإن الأطفال سيشعرون بالمزيد من التكيف مع المواقف الخيفة، إن الأطفال الآمنون يستطيعون التعامل مع الأشياء بشكل أفضل. إن الحب والإحترام يتضمنان الأمن بينما التهديد المستمر أو الإنتقاد المستمر لا يحتويان على الأمن. إن الوسائل المباشرة لشرح الإحترام هي بقبول الحرية وتشجيعها أي بأن تفكر وتشعر بأي شيء. عندما يعبر الأطفال عن مشاعر مشوشة أو مخجلة، يجب أن يقبلها الآباء ويجب أن يقدموا لهم المساعدة .

يحتاج الأطفال إلى المساعدة في فهمهم وفي تفسير المواقف التي تسبب الضيق لهم يجب أن تقول «إن الأطفال على المعظم عندهم أفكاراً غريبة ومخجلة»، إن أية فكرة أو حادثة يمكن أن تخيف الأطفال يجب مناقشتها معهم على وجه السرعة، إن المناقشات يجب أن تسحح ميل الطفل إلى المبالغة أو تشويه سبب الخوف، إن فهمه وقدرته المتنامية في التعامل مع المخاوف يجب أن يشجع عليها، يجب عدم إستعمال الأب للخوف من أجل المحافظة على النظام، ولكن لسوء الحظ هناك ما يزال بعض الآباء يقولون أشياء مثل (إذا استمررت تفعل ذلك فإن الوحش سوف يأخذك) أو أن (الأطفال الذين يمارسون العادة السرية سوف يصابوا بالجنون)، إن مخاوف الأطفال ليست ممتعه بالنسبة لهم حتى ولو لم يروها. إنهم غالباً ما يشعرون بقلّة الأمن عندما يسمعون تهديدات غريبه إن هذا ينطبق على أطفال تحت سن ٦ سنوات والذين عندهم ضعف في التمييز بين الحقيقة والخيال، يجب أن تساعد الأطفال على تعلّم التمييز بين المخاوف الواقعية وبين المخاوف غير الواقعية، إنه لن يساعدك كأب ولن يخفف عنك (belittling) أن تقول لطفلك (لا تكن غيباً وإن مخاوفك غير واقعية) ولأن الأطفال يعتبرون مخاوفهم واقعية فإنهم لا يشعرون بالخجل منها، يجب التعبير عن المخاوف وعدم تجاهلها أو السخرية منها، ولكي تعرف بأنك في الطريق الصحيح استمع الى وصف الأطفال لرد فعلك على مخاوفهم وعندما تكون عباراتهم إيجابية، وأن تقديم حماية الزائدة للأطفال لن يعطيهم الفرصة لأن يشعروا بالقدرة، تماماً ويجب عدم ائثال كاهل الأطفال بالمناقشات المستمرة والتي تناقش فيها مشاكل الكبار (المشاكل المادية، الجنسية والاعمال) مع الأطفال أو على مسامعهم، كذلك فإن امتداح الأطفال بأنهم جيدون دوماً أسلوب غير نافع لأن الأطفال يعرفون بأنهم ليس على الغالب جيدين لأنهم يفزعون دوماً .

٣ - التعريض المبكر والتدريجي لمواقف مخيفة

Early and Gradual Exposure to Feared Situations

يجب ممارسة المخاوف الجديدة والأفكار المخيفة، يمكن قطع التيار الكهربائي أو الضوء عن الطفل والمغزى هو أن نعود الطفل على أن يتكيف مع ضوء أعتم فأعتم (Dimmer Light) في كل ليلة أو يغلّق الباب أكثر فأكثر حتى يشعر الطفل بالراحة

وينام. يجب زيارة مكاتب أطباء الصحة. يجب توفير المعلومات للطفل عن أي شيء ممتع ومن النافع أن نجعل الأطفال يرون طفلاً سعيداً أو غير خائف وهو يعالج عند طبيب الأسنان مثلاً.

إن الأطفال الذين يظهرون مخاوف أقل وأخف يجب أن يتعرضوا لخبرات لمنع حدوث مخاوف أعمق، يستطيعون النظر إلى كتب فيها مواقف مخيفة (أطباء الأسنان، المستشفيات، الكلاب، الأنفاق) (Sub way)، يتحسن بعض الأطفال ويقل خوفهم عندما يضعون في حقيبتهم صورة لجسم مخيف. إن وقت النوم يجب أن يكون وقت استرخاء وليس وقتاً للمضايقة، يجب تعريض الأطفال للمخاوف تدريجياً بينما يكونوا في حالة استرخاء، إن المشي في الممر المعتم يساعد الأطفال على عدم الخوف، كل مرة أقل فأقل وأقل وأقل من الدعم سوف يكون ضرورياً.

٤ - التعبير والمشاركة في الإهتمامات Express and Share Concerns Openly

عندما يعيش الأطفال في جو حيث تناقش فيه المشاعر ويشارك فيها الأطفال. يتعلم الأطفال بأن الإهتمامات والمخاوف شيء مقبول، ومن المناسب أن نتحدث في إهتمامات حقيقية أو مخاوف كلنا يخاف منها. إن الأطفال والكبار يعترفون بأن عندهم مخاوف عندها يرى الأطفال بأن الأمر عادياً أن يخاف الإنسان وأن كل إنسان يخاف في وقت ما .

وعلى العكس من ذلك فإذا أنكر الآباء الخطر أو الخوف فإن ذلك من الممكن أن يكون مخيفاً لهم .

٥ - مثل الهدوء واللياقة والتفاؤل

Model Calmness, Adequacy and Optimism

إن عدم شعور الآباء بالراحة وشعورهم بالخوف يفزع الأطفال مباشرة مثلاً إذا لم يستطع الآباء حلّ خوفهم الخاص بهم بالموت فإن الأطفال يتعلمون وبسرعة الخوف من الموت إنه سوف يكون من المفيد أن يسمع الأطفال عبارات كهذه (شيء هام أن تفعل أقصى ما تستطيع وأن تتمتع بوقت جيد وعندما يأتي الموت تكون جاهزاً له) ونقول للطفل كلنا سنموت إن الموت عملية تماماً تشبه عملية الولادة أو نقول للطفل

بأننا كلنا جزء من الطبيعة وأننا نعود للطبيعة مرة أخرى (كلنا من التراب وإلى التراب سوف نعود) كثير من الراشدين يناقشون مفاهيم دينية كوسائل لفهم الموت والحوادث الأخرى .

إن المخاوف يجب عدم مناقشتها باستمرار، إن الاعتراف بالمخاوف وإيجاد حلول لها أمثلة جيدة للأطفال، وفي بعض الأسر ما تزال تُذكر أشياء سيئة يمكن أن تحدث للناس، إن هذا جوّ يمثله القول التالي (وراء كل غيمة فوضه خيط معتم) أي هناك شر وراء كل شيء سار إن هذا الجو يحفز ظهور القلق والخوف عند الأطفال. ويكون التشائم (pessimism) هو النتيجة. إذا شعرت بأن الأشياء على ما يرام (oaky) فإنه يجب التعبير عن هذه المشاعر الجميلة .

إن الحلول المتفائلة تقود للتعامل مع الخوف وبدون ردود فعل عالية عليك أن تشعر بمخاوفك وأن تتحدث عن تقبل المخاطر التي سوف تواجهها. إن إظهار الخوف بحضور الأطفال يجب العمل على تخفيفه بسرعة، عليك أن تناقش مخاوفك مع صديق لك أو قريب أو مرشد ديني أو متخصص في الصحة العقلية إن الأطفال يتأثرون بحلوك، إذا أظهرت إهتمامك في العواصف الكهربائية أو بالرياح العالية يتعلم طفلك أن يكون مهتماً بدلاً من أن يكون خائفاً وعندما تذهب الى طبيب الأسنان عبر عن سرورك لأن أسنانك أصبح منظرها جميل ولها شكل جيد لأن أولادك سوف يتصرفون مثلك .

What To Do ?

طرق الوقاية

١ - إزالة الحساسية والحالة المعاكسة Desen sitize and counter - condition

إن الهدف هو مساعدة الأطفال الحساسين جداً والأطفال الخائفين أن يكونوا أقل حساسية وأن يكونوا بطيئي الإستجابة لمجالات حساسيتهم .

القاعدة العامة تقول بأن الأطفال تقل حساسيتهم للخوف عندما يرتبط هذا الشيء المخيف مع أي شيء سار (حالة معاكسة) من النافع أن يلعب الأولاد لعبة مفضلة أو أي نشاط هزلي بينما يكونون خائفين، إن جميع أنواع المخاوف المحددة يمكن القضاء عليها بهذه الطريقة، يلبس الطفل ملابس رجل خفاش ويقوم باللعب في غرفة معتمة

كخطوة أولى للتغلب على الخوف من الظلام يجب لعب اللعبة التي تسمى بالعربية (الزقوطة) Hide and Seek في الظلام أو في غرفة مظلمة، أولاً يختبأ الأب ثم يقوم الطفل بعملية البحث عنه ثم يختبأ الطفل ثم يبحث عنه الأب ليجد أين هو مختبأ، يجب أن لا يجبر الأطفال أن يدللوا كلباً إن أفضل علاج هو أن نترك الأطفال يراقبون كلاباً تطعم خلف الشباك، ثم يراقبوها في نفس الغرفة ثم يقدم الأطفال الطعام للكلب، إن التقدم التدريجي يشجع وجود الشجاعة تدريجياً عند الأطفال، يجب قراءة قصص الكلاب ويجب اللعب مع الجراء الصغيرة، إن الخوف يمكن تحويله الى متعة وتتعاون الأسرة جميعها على إزالة المخاوف لأن الأطفال يشعرون بأمن أكثر عندما يكونون في جماعة يمكن إشراك مراهق في نشاطات مخيفة مثل السباحة وبعض الألعاب الرياضية مع طفل آخر. إن الأطفال يعجبون بالمراهقين إن النشاط هذا يجب أن يكون ممتعاً، بعض الأطفال يهلعون عند سماع صوت الرعد، على الآباء أن يقلدوا صوت الرعد لهم وأن يجعلوا أطفالهم يقلدون نفس الصوت وكذلك يجب مناقشة العواصف وتفسيرها، يجب أن ينظر الأطفال الى الحيوانات المخيفة في الكتاب وأن يرسموها وأن يلتقطوا لها صوراً أو يكتبوا عنها قصة أو أن يناقشوا مخاوفهم مع أخ لهم إن هذا يساعد على إزالة مشاعر العجز والخوف بطريقة بناءة وفعالة ومثمرة، إن تجنب مواقف الخوف يطيل أو يزيد المخاوف .

Observing Models

٢ - مشاهدة النماذج

يمكن إستعمال الأفلام لتقليل مخاوف الطفل إن الطفل المشاهد للفلم يتعامل وبدون خوف مع مواقف أكثر فأكثر إخافة، يمكن أن يرى الطفل نماذج ذات صفات خاصة تحفزه على الشجاعة، إن المشاهدات تقنع بعض الأطفال بأن الشيء الذي يخافون منه هو شيء آمن، إحدى الأمثلة هو إستعمالشرطة الفيديو لرؤية صديق لهم يتغلب على الخوف من الإمتحان أو على قلق الامتحان. إن النماذج هذه تتعرض الى المزيد من المواقف المخيفة، إن الأطفال المشاهدون سيصبحون أقل خوفاً في الإمتحانات الأكاديمية، هناك مثال آخر هو مشاهدة الأطفال في غرفة العمليات الجراحية وتحت الجراحة، إن على الآباء أن يستفيدوا من كل مناسبة لإعداد الأطفال لمواجهة مواقف مخيفة.

يمكن إزالة الحساسية عند الأطفال بطريقة بسيطة تسمى بالممارسة السلبية يمكن أن يتظاهر الأطفال بأنهم خائفين جداً أكثر من ما هم عليه يقول الأب لطفلة أريني كيف يمكن أن يكون الطفل خائفاً جداً عندما يكون واقفاً على قمة تلة إن الطفلة تمثل بأنها فزعة حتى تكاد أنها تموت من الخوف من ذلك المكان المرتفع وفي المستقبل سوف يشعر الأطفال بأن مخاوفهم غبية وغير ضرورية.

Rehearsal

٣ - التدريب

إن التدريب يمكن الأطفال أن يشعروا بالراحة عندما يكرّرون أو يعيدون حوادث مخيفة نوعاً ما. في الأطفال الصغار إن اللعب هو شكل طبيعي للتدريب. إن الألعاب والتمثيل تسمح للأطفال بالتعبير عن العديد من المشاعر والمخاوف. إن إمتداح الأطفال يعززهم على ممارسة التدريب المتعلق بالأشياء المخيفة، ويمكن إستعمال خارطة لتدل على مدى التقدم نحو التخلص من المخاوف، بعض الأطفال يستجيبون وبشكل جيد للتدريبات المرئية أو المنظورة والتي هي عبارة عن تمرين عقلي للسير في نشاطات متعددة ويستطيع الكبار رسم السلوكات البديلة للمخاوف لكي يجهزوا الأمر لبعض المواقف المخيفة.

Positive Image

٤ - الخيال الإيجابي

يمكن للأطفال إستعمال خيالهم الإيجابي من أجل تخفيف أو تقليل المخاوف بتخيل رؤية مناظر جميلة. إن الأطفال يجدون ذلك نافعاً يمكن تخيلهم رؤية أبطالهم تساعدونهم على التعامل مع المواقف المخيفة. يُطلب من الطفل أن يتخيل أنه وأمه في البيت وإذا فجأة بالأضواء تطفأ، أنت خائف ولكن كلاكما وجدتما بعض الشمع وذهبتما الى الطابق الأول لكي تغيروا الفيزوز إنكما سوف تشعران بالعظمة عندما استطعتما حل المشكلة، يمكن الطلب من الأطفال أن يروا نشاطهم المفضل مثل قيادة السيارة أو المشي على الشاطئ بينما هم يتمتعون بهذا المشهد الممتع يطلب منهم تخيل حادثة مخيفة نوعاً ما . وعلى سبيل المثال بينما تقود عربة أطفال يرى الطفل كلباً كبيراً في الطريق، يهاجم الكلب السيارة، عندها يُسرع الطفل بالعربة ثم يبطء، ويأتي الكلب الى السيارة، يدلل الطفل الكلب ويذهب، إن الخيال يستعمل كوسيلة لرؤية الفرد لنفسه قادراً أكثر فأكثر على تحمل الخوف ومن ثم التحرر منه .

يجب أن يُدرب الأطفال الأكبر كيف يمكن إستخدام خيالهم للتغلب على المخاوف بينما يكونون مستريحين، كلاهما تستطيعان أن تصفا قصصا مضحكة عن ذلك الموضوع المخيف، كل قصة يجب أن تعالج حوادث حقيقية من الحياة. أما إذا ما أصيب الأطفال بالقلق فعليك أن تهدء الجزء المخيف من القصة بالضحك أو بتغيير الموضوع .

Reward Bravery

٥ - مكافأة الشجاعة

يجب أن تكون واعياً لجاهزية الأطفال للتغيير وقبول الشجاعة إمتدح كل خطوة شجاعة. إن الجوائز المادية ستكون نافعة جداً ويمكن تحديد سبب الخوف وزمانه ومكانه. كون الطفل قادراً على تحمل جزء من ذلك الموقف يجب مكافأته عليه، الكثير من الأطفال يتمتعون بكسب الجوائز عندما يريدون إظهار كم هم شجعان مثلاً فإذا قالوا مرحباً لغريب فإنهم يكسبون ٥ نقاط وإذا أجابوا على التلفون فإنهم يكسبون ١٠ نقاط وإذا ما تحدثوا مع أناس مختلفين فإنهم يحرزون المزيد من الجوائز التي يمكن إستبدالها بالألعاب .

إن الخوف من المدرسة هو مثال آخر هام، يجب أن تستجيب مباشرة بأن على الطالب أن يذهب الى المدرسة حتى ولو شكى من المضايقة أو من ألم جسمي يجب أن يذهب الى المدرسة، ويجب فحصه فحصاً طبياً في وقت آخر خارج عن وقت المدرسة، كثير من الآباء يعرفون سبب شكوى أطفالهم من المغص وآلام المعدة السيكوماتيكية أي (التي سببها نفسي وجسمي) وكذلك الصداع، كوسيلة لعدم ذهابهم إلى المدرسة، يؤخذ الولد إلى المدرسة ويعاد وهو يتلقى المديح والإطراء ويمكن عمل حفله من أجل مكافأة الطفل على تغلبه على خوفه من الذهاب الى المدرسة ويكافئ الطفل على كل خطوة نحو التقدم.

Self-Talk

٦ - التحدث مع النفس

إن التحدث مع النفس هو العلاج والتركيب القوي للخلاص من الخوف، إن الشعور بالعجز والخوف يحل محله شعور مستقل من المهارة، يُقترح على الأطفال التحدث مع

أنفسهم بصمت لكي يشعروا بالتحسن. تقول للأطفال بأن التفكير في المواقف أو الأشياء المخيفة يجعلهم أكثر خوفاً. أما التفكير بأفكار إيجابية يقود إلى مشاعر أهدأ وإلى سلوكيات أشجع. يقول الطفل لقد فهمتها (أنا أشعر بالشجاعة) (سوف ينتهي كل شيء) (كل شيء على ما يرام) (أنا تمام) (إنه فقط خيالي) إن الوحوش موجودة فقط في الأفلام ولن يحدث شيء، إن الرعد لن يؤذيني إتني سوف اتمتع برؤية العاصفة، من الضروري أن نرى الأطفال كيف يمكن أن يوقفوا خيالاتهم المخيفة وانهم يستطيعوا أن يفكروا ويقولوا (توقف) ومباشرة يقولون تعليقاً إيجابياً لأنفسهم (إنني لا أستطيع أن أحتمل ذلك) .

Relaxation

٧ - الإسترخاء

إن الاسترخاء العضلي عامل مساعد جداً في حالة التوتر الجسدي عند الأطفال والمراهقين، يتعلم الأطفال كيف يتخلصوا من التوتر ومن الخوف، إن استرخاء عضلاتهم يخفف من مخاوفهم، إن الاسترخاء يساعد على إيجاد تركيز إيجابي، إن الخوف من الظلام يمكن تقليله بواسطة الاسترخاء تماماً خاصة إذا ما مارس الأطفال الاسترخاء بشكل مستمر ومكرر في فراشهم، يجب أن يتعلموا كيف يسترخون لمجرد سماعهم كلمة بسيطة مثل (استرخ) بعض الأطفال يمارسون الاسترخاء بشكل فعال في الحمام الساخن، إن ذلك يعطيهم تمريناً جيداً ويمكن للأطفال استخدام خيالهم للتغلب على الخوف عندما يذهبون للنوم يكون عندهم طريقة للتغلب على الخوف إنهم يرخون عضلاتهم ويستطيعون تخيل إنهم موجودون في حمام دافئ، يمكن مزج الاسترخاء مع تقليل الحساسية من الخوف التي وصفناها سابقاً إنها نافعة لوصف المزيد والمزيد من المشاهد المخيفة بينما يكون الطفل مسترخياً، إن الخوف يصبح أقل لأن الطفل يكون قد تعرض له في الخيال أو في موقف حقيقي، ولذلك يصبح الخوف مسيطر عليه (deconditioned) .

Mediation

٨ - التوسط

هناك فنيات عديدة من التوسط استخدمت من قبل الأفراد من جميع الأعمار لكي

يشعروا بالهدوء ويبتعدوا عن الخوف. من هذه الأساليب التنفس بانتظام بالعدّ ببطء، ويمكن إستخدام التنفس بانتظام لتخفيض خوف الأطفال من الامتحانات المدرسية، ويمكن إستعمالها ضد تشتت الفكر ولتشجيع الانتباه، نرى الأولاد كيف يتنفسوا ببطء وبشكل منتظم وعليك أن تراقب تمرينهم ومن النافع أن تكون واع لأية أعمال تناسب طفلك .

Case Report

تقرير حالة

فتاة في الخامسة من عمرها كانت تخاف من الظلام ومن الأصوات العالية والانفصال عن الوالدين. إن والديها لم يتركها مع أحد منذ أن بدأ خوفها في سن الرابعة. إن خوفها من الأصوات المرتفعة عولج بواسطة تقليل الحساسية من الخوف اعطيت الطفلة أجساماً عديدة لكي تزعج نفسها بها أكثر فأكثر أُستخدمت جميع الطرق لكي تزيد الطفلة من ثقتها بنفسها ولكي تقلل من المضايقة المتعلقة بوالديها، بعد أن أصبحت قادرة على عمل أصوات عالية .

مفهوم الذات المتدني

Low Self-esteem

من بين مشاكل الطفولة الشعور بمفهوم الذات المتدني أي كيف يشعر الأطفال تجاه انفسهم. يشعر هؤلاء الأطفال بأن لا قيمة لهم وبأنهم يفتقرون الى احترام الذات الذي يؤثر في دوافعهم وإتجاهاتهم وفي سلوكياتهم إنهم ينظرون الى الأشياء نظرة تشاؤمية. يجب على الأطفال أن يشعروا بأن مفهومهم عن أنفسهم جيد .

يمكن أن يُقِيم مفهومهم عن أنفسهم بالإجابة على هذه الأسئلة الثلاث من أنا ؟ كيف أتصرف ؟ كيف أتصرف إذا ما قورنت بالآخرين ؟ إن قيمة الانسان تقاس بإنجازاته في المدرسة أو في العمل أو في العلاقات الإجتماعية أو في المجتمع. إن الانتاجية والكفاءة هي مؤشرات تدل على قيمة الانسان. ومن المهم أن يلاحظ بأن إحترام الذات يتغير بشكل كبير. إن الشعور بالإحترام ينبع من الإنجاز ومن المديح ومن الانتماء للمجموعة لذلك فإن المشاعر الموجبة والسالبة نحو نفسك تختلف وفقاً للنتائج المحدده. إن الأطفال الذين يفتقرون للثقة بالنفس ليسوا متفائلين بالنسبة لنتائج جهودهم، إذ يشعرون بعدم القدرة وبالذونية وبالتشاؤم وبالإحباط. إنهم يرون بأن الأشياء دائماً تسير في الطريق الخاطيء إن هؤلاء الأطفال يستسلمون وبسرعة ودائماً يشعرون بأنهم سيئون ويشعرون بالعجز إن هذه هي الصفات التي يصفون انفسهم بها. إنهم لا يستطيعون التعامل مع الإحباط والغضب وغالباً ما يحولانها الى سلوك انتقامي ضد الآخرين أو ضد أنفسهم. ولسوء الحظ إن سلوكهم هذا يقود الآخرين لأن ينظروا اليهم بسلبية كما هم ينظرون لأنفسهم بذلك. إن الأطفال الذين يشعرون بالفشل يرون الجوائز المعطاة لهم بأنها جاءت بالحظ والصدفة وليست كنتيجة لجهودهم. إن الجوائز سوف تكون هامة إذا اعتقد الأطفال بأنهم كسبوها بسبب صفاتهم وسلوكياتهم الجيدة وهذا ما يسمى بالضبط الذاتي للنفس. يرى الأطفال بأن هناك علاقة سببية بين سلوكهم وبين الجوائز إن هذا الشعور يزداد بإزدياد العمر وبالإنجاز. وسيشعر الأطفال بمزيد من الثقة وبمزيد من الإستقلالية والحرية .

Reason Why

ما السبب

Faulty Child Rearing Practices

تربية الطفل الخاطئة

Over protective

١ - الحماية الزائدة

إن الأطفال الذين منحت لهم حماية زائدة لم يتعلموا أن يتكيفوا مع انفسهم أو أن يشعروا بالاستقلالية .

إنهم خائفون من الوقوع في الأخطاء لقد افسدهم الآباء عندما قدّموا لهم كل شيء وقدموا لهم الحماية الزائدة ولم يجعلوا الطفل يتعرض للضيق العادي إنهم يشعرون بالاستياء وبأنه من السهل إيذاءهم وبأنهم عاجزون عن الإهتمام بأنفسهم وفي وقت ما سيشعر الأطفال بأن عندهم ثقة زائدة بالنفس ويشعرون بالعظمة ولكن تحت هذا المظهر الكاذب (Facade) يوجد النقص الأساسي للثقة بالنفس .

Neglect ful

٢ - الإهمال

عندما لا يوافق الآباء الأطفال فإنهم يتركونهم وشأنهم وبالرغم من ذلك فإن بعضهم يصبح مستقلاً ويكسب إحترام نفسه من خلال موافقة الآخرين. كثير من الأطفال يشعرون بأنهم لا يستحقون القلق بهم أنهم مهملون جسدياً ونفسياً والنتيجة المباشرة هي الشعور بقلة القيمة .

Perfectionistic

٣ - توقعات الآباء المثالية

الكثير من الآباء يقعون في نمط من التوقعات المثالية والعالية. إنهم يتوقعون من أطفالهم ان يكونوا أقوياء وليسوا ضعفاء ولسوء حظهم يكون لديهم أطفالاً يشعرون بعدم اللياقة والقدرة على مواكبة التقدم المدرسي، الأمر الذي يشعرهم بتدنى قيمهم عن أنفسهم .

Autocratic and Punishing

٤ - العقاب والإستبداد

بعض الآباء عندهم شعور بالقوة والقسوة إن طرقتهم ومناهجهم هي غالباً سلطوية ويستعملون العقاب بشكل متزايد إنهم يفتقرون للتفاضل الإيجابي وإلى

الاحترام المتبادل لذلك يشعر الأطفال بأنهم لا يستحقون الاحترام خاصة إذا كان الأب اعتمادياً وسلطوياً مع ابنه أي عكس النموذج الأبوي الذي يشجع على احترام الذات .

٥ - النقد وعدم الموافقة Critical and Disapproving

التقبل الأبوي والإحترام والموافقة والفهم والمديح ناتجة عن إحترام الذات وعن العمل الكدود من أجل الإنجاز. إن الرفض والنقد ينتجان مشاعر مسؤولة عن تدنى مفهوم الذات عند الأطفال إن لوم الراشدين يقود إلى وجود طفل شقي. إن الأطفال الأشقياء يتصرفون بشكل سيء إذ يركزون اهتمامهم على انفسهم ويبرهنون للآباء بأن العمل السيء هو سلوك صحيح خاصة الأطفال الذين يقال لهم باستمرار إنهم اغبياء، إنهم سيشعرون بالغباء ويتصرفون به، إنه دائماً يشار الى اخطائهم ولا تقدم لهم التغذية الراجعة على أخطائهم وعندما يكون الأب شديد النقد لطفله فإنه يشجع بذلك الشعور المتدنى ذاته. إن الأطفال الذين يشعرون بأن معلمهم غير متفهمين معهم تكون لديهم مفاهيم متدنية نحو الذات وأيضاً يكون تحصيلهم الأكاديمي سيئاً وغالباً ما يتصرفون بشكل سيء .

٦ - النموذج الأبوي Modeling

إن الآباء الذين يشعرون نسبياً بالمفهوم المتدنى عن الذات هم نماذج مناقسه (emulate) لأولادهم إنهم يعاملون أطفالهم بنفس النقص الذي يعانون منه. إن الأطفال لم ينمووا في جو ينمي مفاهيم النفس الإيجابية. إن الآباء الذين لم يحاولوا أن يفعلوا أقصى جهودهم على الغالب ما يوجد لديهم أطفالاً يتصرفون وفقاً لهم. إن الأنداد والإخوان يتأثرون بالطريقة التي يعامل بها الطفل. وكلما كان هناك آباء ومعلمون يعبرون عن موافقتهم للطفل كلما كان متقبلاً من قبل الأنداد وبشكل تام متقبلاً من نفسه لذلك فإن الراشدين هم نماذج للأطفال .

٧ - الإختلافات أو الاعاقات Differentness or Handicapped

إن الأطفال الذين يبدون انهم مختلفون عن الآخرين يشعرون بشعور متدنى عن الذات. إنهم يشعرون بالبشاعة وبالقصر أو بالطول أو الحمق أو بأنهم مختلفون

بشكل ما. إن الشيء الناتج هو غضبهم نحو انفسهم لأنهم مختلفون ولأنهم يكرهون الآخرين بسبب رؤيتهم لعاقاتهم. هناك نتائج سلبية أخرى يواجهها الأطفال خاصة عندما يكون التقبل الكلي والحصول على الإعجاب من الآخرين ليس سهلاً. إن الأطفال المعاقين يعانون من تدني مفهوم الذات. إن الشعور بعدم القيمة هو تجربة مباشرة تُعزز لسوء الحظ بالانتقادات القاسية والسالبة .

٨ - تَعَلُّمُ الاعتقادات اللاعقلانية Learned Irrational Beliefs

إن مصدر الاعتقادات اللاعقلانية هو البيت والمدرسة والمجتمع إن هذه المعتقدات تسبب سلوكيات متعددة مهزومة Self-defeating إن اللاعقلانية هي المسؤولة عن تدني مفهوم الذات لدى الطفل الذي رضعها خلال تنشئته ومن النماذج الأبوية ومن الشعور بالإختلاف عن الآخرين .

إن الأطفال يفكرون في أنفسهم بجمل كهذه : «أنا لا أستطيع أن أفعل شيء صحيح» «لا أحد يعمل من أجلي» «إنني سأكون معاقاً، إذا لم أقدر أن أفعل ذلك» إن هؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم غير قادرين على التعامل مع المواقف الجديدة عندما يحدث التغيير (كقدوم مولود جديد أو تغيير مكان السكن أو حدوث طلاق) إنهم يشعرون بأن قيمتهم النفسية مهددة ويكثرون مليئين بالشكوك أو أنهم يكونون مشلولين عن العمل أو مكتوفي الأيدي. في السنوات الأولى يتعلم الأطفال احترام الذات. أما عندما يعامل الطفل بشكل سيء فإن ذلك لن يساعد على رفع مفهومه عن نفسه. إن الشعور بعدم إحترام الذات أو بالصغاره هو اعتقاد سالب ولا عقلاني ومن الممكن أن يكون علامة مميزة له في بقية حياته. إن الأطفال الصغار لا يدركون بأن سوء المعاملة هي مشكلة الكبار وليست هي مشكلتهم إنهم لم يتعلموا التحدث مع أنفسهم لفهم الحوادث التي تحيط بهم إنهم لا يستطيعون أن يقولوا «إنني لست دائماً سيئاً» إنه والدي هو الذي يرى كل شخص سيء. إنهم ينظرون إلى التعليقات السالبة كأنها إتهامات موجهة ضدهم (indictments) وأنهم مسؤولين عنها وهي موجهة لشخصياتهم .

كيف نمنع الشعور المتدني نحو الذات (طرق الوقاية)

١ - تشجيع العقلانية وفهم النفس

Foster Rationality & Self-Under Standing

يجب أن يعيش الأطفال وينمون في جو عقلائي حيث يتعلمون التفكير العقلاني كلما كان ذلك ممكناً . إن أي اعتقاد خاطيء أو معمم يجب القضاء عليه بشكل مبكر إن الأمثلة على التفكير غير العقلاني هذا القول [لقد فشلت مرة لذلك فإنني لن أحاول مرة أخرى]. إن كونك تشكو أو تصرخ أو تولول لا يعني بأنك عديم القيمة أو بأنك شخصاً سيئاً يجب أن يفسر ذلك على أنه سلوك غير لائق أو أن ذلك بسبب كون الكبار في حالة توتر وإنهم هم المسؤولون عن عدم اللياقة، يجب أن يُعلم الأطفال بأن إحترام الذاتى متقلب (fluctuate) وأن المشاعر الجيدة والسيئة هي عادية ويجب توقعها، إنك سوف تتأكد بأننا نسيء تقدير مقدرة الأطفال على الفهم، إنه من النافع والمفيد أن تجعل الأطفال يعرفون بأن القيم تختلف وبأنه لا توجد هناك مقاييس عالمية للجودة والطيبة وللخير وأن الجمال هو في عين الناظر Beauty is in the eye of the beholder إن هذا هام بالنسبة للأطفال الذين يشعرون بالإعاقة والإختلاف وبدأوا يشعرون بأنه لا أحد (غير آبائهم) من الممكن أن يحبهم . هناك أمثلة معروفة وهناك قصص يمكن أن تساعد على رفع مفهومهم عن أنفسهم، حتى الأطفال يدركون بأن الشخص عنده جوانب ضعف وجوانب قوة.

يمكن الإستفادة من مناقشات الأسرة عن قيمة النفس self worth إن الناس يستطيعون العيش بسعادة مع أهداف لها معنى ومحدده لا يشعرون من خلالها بقلّة القيمة أن يقول الطفل «أنا مناسب» هو شعور رائع يمكن الوصول اليه بالعيش بطريقة أدبية وبإنجاز خطى صغيرة. يجب تجنب الربح كمقياس وحيد للنجاح، عليك أن تدحض النظام المرتبط فقط بإحترام الرابحين أو أن تعامل باقي الناس كخاسرين إذ إن الأطفال ينمون مشاعرهم بأن الربح هو الطريق الوحيدة لإدخال السرور على الكبار وعلى أنفسهم. نستطيع أن نعلم الطفل قيم الأسرة بأن على الطفل أن يفعل أقصى جهوده للنجاح، إن السعي وراء أي نوع من المثالية أو التمام سوف يكون أمراً

غير منطقي. تستطيع أن تعترف للأطفال بإهتماماتك وبفشلك وبأنه لا انسان كامل (No body's perfect) وبأن الناس جميعهم عندهم قدرات مختلفة ودرجات من الضعف. إن فهم النفس وتقبلها والعمل بجد يقود إلى شعور طبيعي بالنجاح .

٢ - شجع القدرة والإستقلالية والمتعة

Encourage Competency, Idependence and Enjoyment

هناك طرقاً كثيرة لإعداد الأطفال للتكيف مع بيئاتهم، إن القدرة الحقيقية هي مستوى مناسب من المهارات تكون موجودة لديهم في سن معينة يجب أن يمارس الأطفال مهاراتهم وتعليمهم ونموهم وأن يشعروا بالأمن، إن الحماية الزائدة أو نقصها شيء مؤذٍ، يجب تعليم الأطفال المرونة لكي يستطيعوا تقييم المواقف وأن يطبقوا مهاراتهم بطريقة مركزة . شجع الطفل أن يستعمل عقله وأن عليك تقديم المساعدة الضرورية له، إن قتال الأخوة والمجادلات يمكن أن تستعمل كأسس للمناقشة بطرق جيدة لتعامل الواحد مع الآخر. يجب أن يطلب من الأطفال المساهمة في حلول بديلة ويجب امتداح الأفكار والسلوكات الجيدة ويجب تجنب العقوبة كلما كان ذلك ممكناً، إن الأطفال يستمتعون بنمو مهاراتهم في التعامل المستقل نحو المواقف، كلما كان ممكناً يجب إعطاء الأطفال اختيارات. أطلب منهم أن يصفوا ويُقيّموا المواقف وأن يستمعوا بحرص ويجب إحترام افكارهم وتشجيعها وتطويرها أن ذلك أفضل من إعطائهم الحل، يجب أن تقدم اقتراحات ممكنة وتسال أي حل يناسبهم بشكل أفضل ركز على اهتماماتهم النامية وعلى رغباتهم، إن الأطفال يشعرون بأنهم جيدون عندما يستطيعون الوصول إلى أهدافهم !! إن دورك هو دور المرشد وليس الناصح المذكر (admonisher) إن ذلك سيساعدهم. تستطيع مساعدتهم في المشاركة في حل المشكلة، تجنب الأخطاء ولا تيأس وفكر بشكل صافي وفي جو الأسرة الإيجابي يُتوقع أن تكون أهداف الأطفال نفسها كأهداف الأسرة، يتعلم الأطفال الرغبة في النجاح وفي إدخال السرور على الآخرين وأن يكونوا هزليين وأن يكونوا معتمدين على انفسهم . إن الإعداد لمولود جديد يتطلب اعداد الأطفال للتكيف مع الوضع الجديد، عليك أن تشارك الأطفال في ضيقهم لكي تفهم مسؤولياتهم إنهم

سوف يكونون مهتمين لمعرفة ما هو مطلوب منهم وخلال الطفولة يجب أن تكون هناك أعمالاً خفيفة معدة لهم ومن الضروري بأنهم يجب أن يكونوا قادرين على انجاز هذه الاعمال وعندها سوف يحصلون على مديح ذو معنى وعلى مكافآت ذات معنى، إنهم يشعرون بالتقبل عندما لا يشار إلى أخطائهم، إمتدح ذلك الجزء الصحيح من سلوكهم ولا تتوقع منهم الكمال والتمام، إن هذا سوف يقوي الشعور بالرضا عندهم عندما يقومون بعمل شريف ومنافس، إن أوقات الأسرة السعيدة تحفز عادة السرور وتعزز المشاعر الناجحة في الأطفال .

٣ - قدم الدفء والتقبل Provide Warmth and Acceptance

يشعر الأطفال باحترام ذواتهم عندما يشعرون بالتقبل. إن التعزيز ضروري، ولكن التساهل فقد. يشعر الأطفال بأن لهم قيمة عندما يكونوا محبوبين وأمنين، إنهم سينجحون (throne) بالثقة وبالتشجيع وليس باللوم. إذا جاءت علامات الطفل ضعيفة أو راسبة فإن موقفك هام. عليك أن تدعم الطفل عاطفياً لأنه بحاجة إلى أن تكون واقفاً بجانبه وليس أن تكون رافضاً له. الكثير من الآباء يسيئون تقدير الآثار السالبة لأطفالهم بسبب سماعهم للنقد من الآخرين. إن نقد أو تحقير مهناً أو أجناس أو أديان معينة تجلب عندهم مشاعر سالبة. إن التكلم بإيجابية عن الآخرين، يقوي الشعور العام بالتقبل. تقبل النفس والآخرين إن الاحترام التلقائي يجب أن يظهر بشكل متكرر. إن بعض الآباء يجدون الأمر صعباً للتعبير عن المشاعر الإيجابية. إن التعابير الممزوجة بالحب هي مؤشرات قوية لإحترام واحترام الآخرين لذلك يجب أن يشجع الآباء أطفالهم على استعمال تعابير ايجابية نحو أنفسهم ونحو الآخرين خاصة عندما يحرزون النجاح.

عليك أن تعبر عن تفاؤلك، تستطيع أن تنظر إلى الجانب الهام من الأشياء في نفسك وفي الآخرين. إنهم يتعلمون كيف يكونوا متفائلين أكثر من أن يكونوا متشائمين. إن تقبل الذات مرتبط بالعائلة وطرق تنشئتها لأطفالها. إن قضاء الوقت مع الأطفال يجب أن يكون مخططاً له لكي يكون ممتعاً. يجب أن تشترك العائلة مع بعضها البعض في الغناء أو لعب الألعاب أو مناقشة الأحداث المحلية. عليك أن تحتفظ بالجود دافئاً

ومتفائلاً بقدر الإمكان. إن أب سالب واحد يمكن أن يقضي على الجو المرح والدافئ الذي ناقشناه هنا. كل شخص سيستفيد عندما يساعد الوالدان كل منهما الآخر في الشعور بالسرور وفي إعطاء جو متقبل. جميع أعضاء الأسرة يجب أن يشعروا بأنهم جميعاً في نفس القارب يعملون نحو نفس الهدف العام ويقدمون الدعم المتبادل .

What To Do ?

طرق الوقاية

Focus on Positives

١ - التركيز على الإيجابيات

إن تغيير المفهوم المتدنى عن الذات يتطلب تركيز شديد على سمات واتجاهات الطفل كما تقول الاغنية القديمة «ركز على الإيجابيات». البداية الجيدة هي ان تطلب من الأطفال أن يعملوا استبانة بالاشياء النافعة (assess) إن هذا سيكون نافعا لهم كما هو نافع بالنسبة لرجال الأعمال الذين يعرفون ماذا سيعلمون وما هو نافع وما هو ضار.

يستطيع الأطفال وضع نقاط جيدة على شكل قائمة تمثل مهاراتهم وجهودهم إن هذا تركيز على الايجابيات بدلاً من البقاء (dwelling) في السلبيات. وعندما تناقش هذه القوائم مع الطفل فإنه يجب السؤال عن مشاعره والاستماع اليه بعناية لإشعاره بأنه هام. إن التركيز على إيجابيات الطفل يقوده إلى أن يشعره بالقرب من الآباء إن هذا الشعور هو الترياق الشافي (antidote) للشفاء من المشاعر المتدنية لديه.

إن الموافقة approval والانتباه والتقبل appreciation والمديح praise يجب أن تكون كافية ويجب تقديم التغذية الراجعة feed back في كل فرصة ومناسبة إن ذلك يساعد ويقوي المشاعر الذاتية الجيدة إن المثبطات (put downs) يجب تجنبها في جميع الظروف. إن السخرية (ridicule) والضحك الساخر (sarcasm) لن تخدم تحقيق وإحترام الذات. إن التعليقات التالية هي بعض الأمثلة للتغذية الراجعة الإيجابية مثل «أنا أقدر واحترم ابتسامتك ؟ كنت حقيقة صبوراً بينما كنت مشغولاً» «كنت اتسوق وأصلح السيارة أو احضر الطعام» «أشكرك على مساعدتك لأخيك» «إنني احترم قولك للحقيقة» «أنا أقدر كم أنت تتعب في عملك» «كان عظيمًا عندما انتظرت دورك»

«عجبتني الطريقة التي ساعدتنا فيها بدون ان نطلب منك» «إن احترامك لمشاعر صديقك كان جميلاً» «كان احساسك بالضحك والفكاهة جميلاً في هذا المساء» .

ويجب تجنب الآباء للمديح الزائفة. إن الأطفال يشعرون بالاستياء إذا شعروا بأنك تكذب عليهم لكي تجعلهم يشعرون بالتحسن. عندما يشعر الأطفال بالاحباط فلا تتوقع الكثير منهم في ذلك الوقت إن توقع الكثير من الأطفال غير ممكن ومن الأفضل توقع خطوات صغيرة وإيجابية مفيدة . إن الأطفال الذين يشعرون بالحطة والصغاره يتعلموا بالتدريج التعويض عن ضعفهم بتطوير قواهم. سوف تكون خطوة إيجابية عندما يفعل الطفل ما هو صحيح إن ذلك سوف يكون أفضل من أن يرى نفسه مغموراً ويرى الوظائف أمامه كبيرة جداً ولا يقدر على التعامل معها (tackle) «يجب أن يشجع الأطفال على عمل ما هو صواب» ويجب أن يفعلوا الشيء الصحيح في الوقت الصحيح أو المناسب هذا ما يجب أن يقال لهم بصراحة (explicitly) وهم سوف يحصلون على الرضا في تلك اللحظات .

Positive self - talk

٢ - التحدث الإيجابي مع النفس

إن هذا أسلوباً قوياً. يعلم الأطفال كيف يفكروا. وإن يقولوا أنا مرتاح أنا مقبول (I am oaky) أستطيع القيام بذلك العمل ولا يتعلموا أن يقولوا انا اشعر بأنى تعيس (I am no good) إنني لا أستطيع أن أقوم بذلك بشكل صحيح مطلقاً. وعلى الأطفال ان لا يستمروا في تلك العادة السيئة، إن إقتراحاتك يجب أن تكون محسوسة وواضحة عليك أن تعلمهم هذه الأفكار. أن تحاول أقصى جهودك وأفضل ما عندك هو المهم وليس المهم أن تفعل أفضل من الآخرين، في كل يوم نحاول أن نكون واثقي النفس وأن نشعر أحسن فأحسن إتجاه انفسنا، حاول أن تكون راضياً عن الشيء الذي تقوم به «سنتعلم أن نكون واثقي النفس ومستقلين» إن هذه اقتراحات يمكن أن نستعملها لتشجيع انفسنا. وعندما يتعلم الأطفال ذلك سيرون انفسهم شجعان ومناقسين .

هناك مواقف لا يستطيع الأطفال القيام بها بشكل جيد ويمكن أن يحتاجوا إلى توجيه الآخرين وعندما يكبرون ويستطيعون القيام بها سيشعرون بأهميتهم واستقلاليتهم.

عندما توجد المشاعر السالبة عند الأطفال فعندها يجب تعليمهم خبرات بناءً يجب تقديم نشاطات عديدة واستعمال وسائل تظمن مشاركة الطفل، في البداية سوف يكون من الضروري أن تستعمل جوائز لها معنى إذا لم يقبل الطفل المشاركة في أي شيء. هناك نشاطات كثيرة مثل الكشف والموسيقى ونوادي الهوايات والألعاب الرياضية ... الخ كلها نشاطات مشجعة ومدعمة (boosting) ولكي نتأكد من الوصول الى الخبرات الناجحة فإن ذلك يحتاج إلى تخطيط حريص، يجب أن يشعر الأطفال بأنهم لائقون وماهرون عندما يمارسون النشاط، إن القادة الذين يركزون على النجاح هم نماذج غير مناسبة أو ملاءمة، إن القائد يجب أن يؤكد على التعاون وأن يشرك الجميع في النشاط وأن يحرص على مشاركة المجموعة كلها في النشاط، إذا كان طفلك أدنى من الآخرين في المهارات المتطورة فإن تلك المجموعة ربما لا تكون مجموعة جيدة له بالرغم من وجود القيادة المناسبة، سيكون من النافع أن تجد له مجموعة مناسبة، وعلى سبيل المثال ينجح الآباء في إيجاد خليط من الأطفال غير المتنافسين في برامج تدريب خاصة من أجل الأولاد المشوشين، إن وسائل المتعة المخطط لها تعمل العجب بالنسبة للأطفال ذوي المفهوم المتدنى عن الذات إن الخبرات البِناءِ يجب أن تكون واقعية،* والأهداف المَعْدَّة يجب أن تكون قابلة للتحقيق والإنجاز، إن الأعمال الخفيفة والوظائف يجب أن يكون مخطط لها لكي تكون منتجة، يجب أن يشعر الأطفال بأنهم يشاركون من أجل الصالح العام في الأسرة، إن مساعدة الآخرين هو صفة مشجعة وفي البيت يجب على الأطفال مساعدة الآخرين في إنجاز الوظائف وكذلك مساعدة الأطفال الصغار شيء يستحق الاحترام والتقدير يجب أن تكون خلاقاً في البحث عن نشاطات المجتمع حيث من الممكن أن يساعد الأطفال أو المراهقين بعضهم البعض مثل القيام بوظائف معينة أو العمل التطوعي في المستشفى أو القراءة لكفيف أو شراء الحاجات لمعاقة أو زيارة المقعدين أو العجزة (shut-ins) كلها أمور ممكنة، أما في البيت فإن الرحلات لها تأثيرات ونتائج إيجابية، يجب أن تتأكد بأن إبنك له صاحب متفائل ومشجع، وأنه يقضي وقتاً مع طفل نموذج منافس (emulating) هذا شيء نافع في تغيير شعوره بالحطه وعدم الإحترام. كل من الأب أو الطفل يجب أن يستغلا كل مناسبة

لنناقشة الحوادث اليومية، ومناقشة بعض الاقتراحات المحددة التي لها علاقة بالمهارات الإجتماعية ربما تكون ضرورية، إن الأطفال الذين يشعرون بعدم إحترام الذات غالباً ما ينقلون رسائل سالبة واتجاهات سالبة من الفهم نحو الآخرين. هناك تكنيك آخر في البيت وهو أن يكون في البيت شخص هام (Vip) حيث يكون لدى الطفل شخصاً واحداً في بؤرة اهتمامه. إن أعضاء الأسرة يجب أن يكونوا متنبهين ومحترمين يحترمون ذلك الفرد، أظهرت الأبحاث بأن إحترام الذات يزداد في الأطفال في عمر السابعة ويكون كنتيجة للمشاركة في دراما أو مسرحية خلاقه أو إبداعية، يرى الأطفال أنفسهم على التلفاز في نشاطات عديدة، يمكن تسجيل نشاطاتهم من خلالها ومن ثم عرضها على مجموعة من الآباء والأطفال الأمر اذي يساعدهم على رفع مفاهيمهم عن أنفسهم .

٤ - استعمل الجوائز والعقود Use Rewards and Contracts

عليك أن تعرف ماذا يعزّز الأطفال على ترك مشاعرهم المتدنية عن الذات وعندما تستطيع إعداد الاهداف معهم عزز جهودهم وفقاً لذلك. وفي بداية هذا الكتاب شرحنا العقود (contracts) بالتفصيل إن الفكرة الأساسية هي ان انجاز الاتفاقات وهي تجربة نافعة ومفيدة وعند الوصول إلى الاهداف المتفق عليها يمكن أن يحصل الطفل على جوائز لها قيمة خاصة عندما يعبر الطفل عن شعوره بقيمته .

إن العقود تتضمن تنظيف الغرفة أو القيام بالوظيفة البيتية في وقت محدد كل يوم. إن الأبوين الخلاقين يوقعان على العقود مع الأطفال والتي تتضمن تحقيق متطلبات للأطفال تساعدهم على تكوين مفاهيم ايجابية عن ذواتهم يجب أن يتعلم الأطفال ان يساعدوا انفسهم وأن يكونوا معتمدين عليها وعندما يكتبوا العقود يستطيعوا أن يحققوا أنفسهم. شيء هام أن يشعروا بأنهم يسيطروا على ذواتهم إنهم سوف ينفذوا عقودهم غير المكتوبة مثل «سوف أشاهد التلفاز بعد أن أكتب وظائفى ولمدة ساعة واخرج القاذورات» إن شعورك كأب بالرضا الداخلي هو نتيجة طبيعية ومباشرة للقيام بالعقود وإنجازها مهما كانت مدة الاهداف طويلة أو قصيرة .

طفل عمره ١٠ سنوات أصبح شعوره نحو ذاته أحسن. كان يعلق تعليقات سلبية على نفسه وكان يبدو هابط العزيمة لقد جعلته يلتحق في برنامج يوم النسب للترويح عن النفس مع قائد حساس وفاتن وساحر للجماهير (charismatic) وفي البيت عُلِّمته أن لا يعلق على نفسه تعليقات سلبية. بدلاً من ذلك علّمته أن يفكر بإيجابية وأن يركز وأن يفكر بصفاته الجيدة. لقد لاحظت الأم تغيراً ملاحظاً في اتجاهه. أخبر الولد بكل فخر واعتزاز بأن ذلك التقدم كان سببه برنامج الترويح. وأصبح الولد أكثر شجاعة وإقدام ولقد شارك في البرنامج التروحي ولقد قلّ عنده التعليق السالب عن ذاته .

الاكتئاب/وايذاء النفس

Depressed/Self-injurious

الاكتئاب هو شعور بالحزن والكآبة غالباً ما يكون مصحوباً بقلّة النشاط. أما بالنسبة لسلوك إيذاء النفس يحدث عندما يقوم الشخص بإيذاء نفسه بنفسه والانتحار (suicide) هو الشكل الأكثر لإيذاء النفس والذي يحدث في الناس المكتئبين. سوف نعالج كلتا الحالتين في فصل واحد لأن الأسباب وطرق العلاج متشابهة جداً. لقد أصبح هناك وعياً للعدد المتزايد من الأطفال المكتئبين تحت سن الثانية عشرة. وتقريباً أن بين كل خمسة أطفال هناك شكل من أشكال الاكتئاب وأن حوالي ٥٨٪ من الآباء المكتئبين هم أيضاً عندهم أطفالاً مكتئبين. إن الحزن والتفاعلات الضعيفة مألوفة بين مليون من الأطفال (batter'd) في الولايات المتحدة ويرى بعض المختصين بأن هناك ارتباطاً بين الاكتئاب ومشكلات مثل التبول على الفراش وسورات الغضب (tantumes) والجولان (trantrums) والاعياء (fatigue) والفشل في المدرسة والجنوح (delinquent) والنشاط الزائد ومشاكل سايكوماتيكية .

إن الجنوح يعطي مشاعر بالوحدة واليأس وعلى أعلى حد فإن نصف المراهقين اللذين يواجهون مشاكل مع القانون هم مكتئبون إن هذا الموقف يسمى بالاكتئاب المقنع (masked depression) .

وبسبب اعتماديتهم على الراشدين فإن الأطفال يشعرون بأنهم معتمدون وعاجزون أن الأطفال المكتئبون نادراً ما يظهرون الفرح أو السرور ويكون لهم صوت ناعم ورتيب (monotonous). إنهم يفتقرون الى الإحساس بالضحك والمرح والهزل إن مزاجهم متأرجح ويعانون من اضطرابات في النوم ويميلون الى البكاء والإثارة والتعاسة وبحاجة إلى الدعم. بعضهم يصبح متعجرفاً (aloof) ومعزولاً (detacted) بينما يظهر الآخرون قلقون إنهم يشكون من الحزن ومن آلام جسدية (صداع، أو وجع في المعدة) إنهم لا يريدون عمل أي شيء، وهم ضعفاء في تحصيلهم الدراسي في المدرسة. ومن الصعب أن تجعلهم يهتمون في أي شيء. يشعرون بالرفض وبعدم الحب، وليس من السهل أن يشعروا بالراحة وغالباً ما يحبون العزلة، ويفضلون عدم

الإختلاط بالآخرين. إنهم يسيئون تقدير انفسهم. إنهم يرون عالمهم من خلال نظاراتهم السوداء .

عندما يغضب أطفال الثامنة أو الثانية عشرة فإنهم يهددون بإيذاء أنفسهم أو قتلها وبعد أن يهدء غضبهم (subside) فإنهم عادة يعتذرون ويقولون بأنهم لا يقصدون ذلك، إن الأطفال الذين يلحقون الأذى بأنفسهم هم غالباً شديدي النقد لأنفسهم وهذه إشارة تحذير مبكرة بسلوك إيذاء النفس ومن ضمنها الإنتحار إنه شائع وفي طريقه للإرتفاع وفي فترة عشرة سنوات إن الانتحار بين سن (١٥ - ١٩) سنة إرتفع من (٦,٣) بين كل ١٠٠,٠٠٠ إلى (١١) في مثل هذه السن. إن الانتحار هو السبب الثانى المؤدى للموت، إن المراهقين يقتربون جريمة الانتحار بعد (الفشل في المدرسة أو بسبب موت أحد الوالدين أو صديق أو الطلاق أو استمرار الصراع في العائلة أو الفقر أو ضعف العلاقة مع الأصدقاء) إن الانتحار هو السبب الثامن المسبب للموت لأطفال في سن (١٥ - ١٤) سنة وفي سن (٧ - ٨ سنوات) يفهم الطلاب عادة مفهوم الموت والانتحار بعض الأطفال هم قاتلي أنفسهم أو يهاجمون أنفسهم (self-assaultive) إنهم يهددون أو يؤذون أنفسهم على الغالب فقد يقوم بعض الأطفال على عدم تناول العلاج الضروري من أجل الانتحار مثل عدم تناول الأنسولين لمرضى السكري أو يميلون لإلحاق الأذى بأنفسهم بالقفز من مكان مرتفع من أجل الإنتحار أو يمرون وبسرعة من أمام السيارات أو يقودون السيارة بسرعة جنونية، إن أذاء النفس يتضمن (الخدش والجرح والعض أو لطم slapping أنفسهم) إن بعض الأطفال يعضّون أنفسهم أو يبلعون بعض السموم أو الأجسام ويقومون بحركات مثل حركة الرأس المنتظمة هذه شائعة في الطفولة ولكنها تخمد أو تنتهي في سن (٣ - ٤) سنوات وكذلك تحريك الجسم هو شائع وربما يشير الى الحاجة لمزيد من النشاط، يعانى هؤلاء الأطفال من ألم في الرأس ولمدة طويلة حتى ولو كانوا على الوسادة، وهم يشعرون بالضيق stress في البيت ويشعرون بقلّة قيمة أنفسهم إن شد شعركم ليس أمراً شائعاً إذ أن ذلك يحدث عند البنات تحت سن الثانية عشرة، بينما الأطفال العاديون يميلون إلى إيذاء انفسهم أحياناً ويتزعجون عاطفياً ولكن الأطفال المعاقين (retard) يؤذون أنفسهم بشكل شديد

١ - الذنب : الأطفال الذين يعتقدون بأنهم فاسدون (rotten) أو سيئون يعاقبون أنفسهم على ذلك. يعتقدون بأنهم يستحقون الأذى على افكارهم وعلى سلوكياتهم السيئة، إن مشاعر الذنب تنبع من اقترافهم خرق breach لسلوك وكذلك من الشعور بالمسؤولية عن إهانات (offenses) متخيلة أو من الشعور العام بعدم اللياقة، أنا سيء ولذلك لا أحد يحبني»، ويصبح الموقف خطيراً أكثر عندما يعبر بعض الناس عن عدم حبهم لهؤلاء الأطفال بسبب سلوكياتهم، إنهم يطلبون الرفض (rejection) يقول اطفال آخرون «كيف من الممكن أن تحب عندما تتصرف كما لو أنك لا تريد أن تكون محبوباً» إن الأطفال الذين يشعرون بالذنب يلومون أنفسهم على أية مشاكل أو فشل ودائماً يتحدثون مع أنفسهم بعبارات سلبية «أنا دائماً أحمق (jerk) فلا عجب فإن والدي لا يستطيعان احتمالي» وكذلك يعتبر هؤلاء الأطفال أنفسهم مسؤولون عن غضب وعدم راحة وتهيج الآخرين «لو أنني لم أتصرف بتلك الطريقة لما صرخت والدي طيلة الوقت» وعندما يقال لهم بأن ذلك ليس غلطتهم فإنهم لا يصدقون ذلك، ويفكرون فقط بأن الآخرين يحاولوا أن يكونوا لطيفين معهم لأنهم سلفاً يشعرون بالذنب. إن الشعور بالذنب في الطفولة وعلى مدى الحياة ينتج من الحرمان المبكر الكثير من الأطفال لم يتلقوا التربية الكافية (nurturance) ولم يتلقوا الحب والاهتمام، إن هؤلاء الأطفال لم يتلقوا العناية اللازمة التي تمكنهم لأن يشعروا بأنهم محبوبين وآمنين وسالمين وإنهم يشعرون بعدم القيمة لذلك فإنهم يعاقبون أنفسهم لأنهم غير محبوبين وسيئين، إنهم يشعرون بأنهم لا يستحقون أن يكونوا محبوبين ويصبح الاكتئاب طريقاً طبيعياً لهم في الحياة .

٢ - إسقاط الغضب على الذات Anger Turned Inward : إن الأطفال المكتئبين الذين يشعرون بالذنب يغضبون من أنفسهم ويصبحون مكتئبين أو يؤذون أنفسهم بطريقة ما. إنها طريقة صريحة لمعاقبتهم لأنفسهم لأنهم سيئون، خاصة إذا شعر هؤلاء الأطفال بعدم عدالة الآخرين إنهم ينظرون إلى معلميههم والديهم وإخوانهم وأقرانهم بأنهم غير عادلين وسافلين وغير حساسين لهم. إن مشاعرهم

فيها مزيج من (المبالغة والصدق والخيال) إنهم يُكبرون المشاكل العادية أو يجعلون من الحبة قبة. إنهم غاضبون بسبب اعتمادهم على الآخرين جسدياً ونفسياً وليس من النادر أن يسمع الأطفال الاب وهو يقول «لا تدعني اسمعك تتكلم مثل هذا الكلام مرة ثانية وإلا فإنني سوف اغسل فمك بالصابون وانني لن اتحدث معك بل سوف اعاقبك» .

وفي حالة الإحباط يُحول الأطفال غضبهم الذي يجب أن يوجهونه نحو الآخرين على أنفسهم. كما لو أن الغضب يجب أن يعبر عنه بأي شكل. بعض الأطفال يعبرون عن الغضب من خلال النشاط الجسدي أو السب على أنفسهم أو بالتحدث مع رفاقهم ... الخ إن الأطفال الذين لا يعتمدون على أنفسهم يؤذون أنفسهم بطريقة ما. إن إيذائهم لأنفسهم عندما يكونوا مكتئبين لن يكون أمراً غير مألوف .

٣ - **الشعور بالعجز والضعف Feeling Helpless** : يأتي الاكتئاب عن اعتقاد بأن الإنسان غير قادر على التكيف مع المشاكل اليومية، إن الاكتئاب والضعف الطويل واليأس يقود الى افكار انتحارية (Suicidal) للهرب من موقف يائس. أحياناً الشعور بالعجز يعبر عنه بإحدى أشكال المنبهات النفسية (self-stimulation) مثل الهز، ضرب الرأس، أو بعض السلوكيات في إيذاء النفس، وكأن ذلك يعني بأنهم غير عاجزين عندما يقومون بتلك الأفعال. هناك نظرية حديثة في الابحاث تقول بأن العجز متعلم (Learned helpless) يشعر الأطفال بأن سلوكهم لا يؤثر على بيئتهم أنهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف أو الحصول على الرضا أو التخفيف من معاناتهم، إن هذا النمط يكون سببه البيئة غير المسيطر عليها وغير المتوقعة وغير الثابتة. إن الآباء ربما يكونوا غير ثابتين في مواقفهم وأطفالهم لا يستطيعون التنبؤ ماذا سيكون رد فعلهم على سلوكهم في وقت ما، إن الحماية الزائدة تشارك في جعل الطفل يشعر بالعجز، إن الراشدين المتفهمون يجعلون العمل سهلاً جداً بحيث لا يكون فيه تحدياً كبيراً للأطفال، إن الفشل المتكرر يساعد ويعزز على وجود العجز (helplessness) .

٤ - ردة فعل على خسارة شيء عظيم Reaction to deep loss : يشعر الأطفال

بالحرج إذا شعروا بأن احترامهم قائم على مصدر خارجي واحد، خاصة إذا لم يكن ذلك المصدر دائماً متوفراً فإن الاكتئاب سوف يكون أكيداً. إن الأطفال حساسون جداً لفقدان أحد الوالدين بينما الأطفال الكبار يشعرون بالارتباط مع صديق أو معلم أو قريب .

إن الأطفال يشعرون بالضيق إذا اختفت مصادر الدعم لديهم ان بعض الأطفال حساسون أكثر من الآخرين. إن موت أو رحيل فرد هام أو حيوان أليف يترك في أنفسهم رد فعل عاطفي كبير إن الأطفال يعتبرون الخسارة جرح كبير، إنهم سوف يصبحوا غير قادرين على تنفيذ النشاطات اليومية. إن الأطفال تحت سن السادسة يشعرون بالحرج خاصة عند الانفصال عن الوالدين وإن نسبة الطلاق العالية غالباً ما تجعل الأطفال يشعرون بالضيق وبالعزلة وبعض الأطفال يتأثر بترك الرفاق أو الأقارب. بعض الأطفال ينزعجون جداً من فقدان حيوان مدلل أو بعض الأمتعة إن فقدان الحب الأبوي بسبب عدم الإنسجام بين الأبوين يقود الأطفال الى إيذاء النفس كما إن استمرار المصاعب الإجتماعية يقود الى عدم احترام الذات والى عدم وجود الثقة بالنفس .

٥ - الحصول على الانتباه والحب والشفقة أو الانتقام Gain Attention, Love, Sympathy, or Revenge : يؤذي الأطفال أنفسهم أو يعبرون عن مشاعرهم

بالحزن كوسائل للحصول على الحب والعطف من الآخرين خاصة إذا لم يستطيعوا كسب انتباه الآخرين يصبح الحصول على الانتباه معقداً لأن كل من الحب والانتقام مطلوبان في نفس الوقت. يغضب الأطفال كثيراً لأنهم غير محبوبين إنهم يريدون أن تكون لهم قيمة عند الآباء والآخرين. وإن الأشخاص الذين لا يحبونهم يجب أن يتعلموا درساً منهم. أن الراشدين سوف يشعرون بالسوء عندما يرون الطفل في ضيق أو يلحق به أذى أو أنه سينتحر إن ذلك سوف يجعل الآخرين يشعرون بالأسف الشديد على ذلك الطفل الشهيد (Martyred) .

يجب إعتبار الانتحار وسيلة للهرب وعدم مواجهة الناس الذين هم سبب للألم والرفض والعار أو الإذلال (humiliation) يمكن أن ينتقم الأطفال من أنفسهم بالجنوح أو استهلاك العلاج كله جرعة واحدة إن الأطفال السلبيون يشدون شعرهم ورموشهم وحواجبهم أو يوجهون الغضب نحو والديهم .

بعض الأطفال يُعززون بغير قصد على إيذاء انفسهم، ولذلك يجب أن ينتبه الآباء لهؤلاء الأطفال، إن سلوك الأطفال بالإيذاء يساعدهم على جلب انتباه والديهم. يجلس الطفل على النونية وهو غير مرتاح لذلك يضرب رأسه. وإذا أصبح ضرب الرأس ناتج عن موقف غير سار فإنه سيصبح عادة إن الشيء الذي يزعج الوالدين هو تعميم الأطفال لسلوك الإيذاء .

٦ - ردّ فعل على التوتر **Reaction to tension** : يمكن تعريف التوتر بأنه شعور معارض أو معاد بين الفرد ومشاعره الداخلية وعدم الشعور بالراحة. غالباً ما يكون مصحوباً بمؤشرات جسدية مثل العرق، تصلب العضلات وزيادة ضربات القلب. إن الأطفال الذين عندهم مشاعر سالبة عند التفاعل مع الآخرين يميلون الى التوتر من خلال الاجهاز أو الضيق Stress يتعلم الأطفال شدّ شعرهم لأن والديهم يشدان شعرهم عند توترهم الأمر الذي يجعل الأطفال يقلدونهم ويعتقد الأطفال بأن الوالدين فعلاً ذلك للحصول على الراحة النفسية. إن هؤلاء الأطفال يحاولون أن يوجدوا بعض الوسائل للتكيف مع القلق ومع الضيق الطويل بطريقة ناجحة. الأفكار الانتحارية تنبع من البحث عن وسائل لانهاء الضيق المستمر .

٧ - الأسرة وبيئتها **Family Context** : أكثر من نصف آباء الأطفال المكتئبين هم مكتئبين أصلاً إنه من الصعب ان نقيم كيف يكون المزاج موروثاً وكم من الممكن أن يتعلم من العيش مع الناس الذين هم غالباً مكتئبون هناك دلائل تقول بأن الميل الى الاكتئاب هو خاصية موروثّة إن هذا الميل جاء من العيش مع أبوين نموذجين للإكتئاب. إن النماذج الأبوية المكتئبة بالتأكيد تجعل الأطفال يقلدون مظاهر مختلفة من الاكتئاب يتعلم الأطفال كيف يكونوا متشائمين Pessimistic، وحزاني وليس من السهل أن يثيرهم الفرح أو السرور .

إن الأبوين المكتئبين لا يتصلان مع أولادهم بشكل جيد. إن نقص الإتصال يؤدي مباشرة للعزلة وللشعور بالعجز وللمشاعر الاكتئابية عند الأطفال. كما أن الضيق وصراعات الاسرة تقود إلى مشاعر مكتئبة في الأطفال خاصة في الأطفال الحساسون .

إن الأطفال الصغار خاصة قابلون للجرح لأنهم لا يفهم بأن الراشدين غالباً ما يريدون التحدث عن المشاكل (hash out) .

إن الوالدين المتورطان في صراعات مادية غير محلولة سوف يكون عندهم طفل أو طفلين مكتئبين .

إن القلق ومعارضة الأب المستمرة تقود إلى حزن عظيم في طفل آخر. إن ذلك الطفل قد يشعر بإستمرار بأن والده يتحمل عليه وغير قادر على أن يتخلص من هذا الأب أو الأخ أو الأخت العدوانى .

بعض الآباء يجاهدون جهاداً عنيفاً من أجل أولادهم ومن أجل انفسهم لذلك فإنهم لا يستطيعون تقبل فشل أو إحباط اولادهم. إن هؤلاء الآباء لا يرغبون ان يسمعوا عن مشاكلهم ولذلك يحبط الأطفال لأن والديهم لا يصغون لهم ولا يتحدثون معهم ولا يساعدهم على حل مشاكلهم إن استمرارية هذا النمط ربما يقود إلى أفكار انتحارية .

٨ - فيزيولوجي Physiological : بعض الأسباب الفيزيولوجية الممكنة للإكتئاب يجب أخذها بعين الاعتبار وعندما يكون الأطفال متكيفين تماماً وتحدث عندهم تفاعلات أو ردود فعل اكتئابية (فجأة أو بالتدريج) فيجب السيطرة على الأسباب الطبية خاصة إذا لم تظهر أسباب الاكتئاب السابقة. هناك إذن أسباب هرمونية خاصة في البنات عند سن البلوغ (puberty). أسباب أخرى للإكتئاب هي نقص الحديد (الانيميا) خلل وظيفي للغدة dysfunction thyroid والفايروسات خاصة الوحيدة الخلية في المراهقين وكذلك الأطعمة التي تسبب الحساسية وإضطرابات سكر الدم .

How to Prevent

كيف نمنع (طرق الوقاية)

Expressing Feelings

١ - التعبير المفتوح والتعبير عن المشاعر

إن الدفء والتقبل يحفزان الطفل ويكون ذلك عن طريق احترام الأطفال في الاستماع إليهم. شيء هام هو أن الأطفال يشعرون بأن الكبار يتعاملون معهم بجدّ ويمكن الرجوع إليهم للحصول على الدعم والإرشاد. يجب أن يسمح الكبار للأطفال بالتعبير المفتوح عن مشاعرهم الصادقة وخاصة الغضب، في هذا الجو سوف يتاح للأطفال أن يعبروا عن غضبهم بطرق مختلفة غير مؤذية للنفس. يجب تقبل جميع المشاعر ومناقشتها، لا تعويض ولا بديل عن مناقشة الغضب والحسد والعجز والجنس عند الأطفال. إن ذلك سوف يجعل الأطفال يتكيفون مع هذه المشاكل .

إن مناقشة واقعية لطبيعة الموت مثال جيد، من سن الرابعة فصاعداً يجب مناقشة الموت من فترة لأخرى بقدر استيعاب الطفل، إن الموت طبيعي وإن الحياة مستمرة، بعض الآباء يستعملون مفاهيم دينية آخرون يقولون بأن الموت جزء من العالم ولكن عندما لا يكون عند الأطفال اعداد لذلك فإنهم سيتصرفون بغضب وبإكتئاب عندما يعانون من موت صديق أو قريب أو صديق أو حيوان مدلل Pet، هناك بعض وسائل الاتصال يستطيع الآباء اللجوء إليها في تفاعلهم مع الأطفال ويجب أن تتصف اتصالاتهم بها.

١ - إن الأفعال لها فعل وأهمية أكثر من الأقوال .

٢ - كن واضحاً ومحددأ في التحدث مع الأطفال .

٣ - إن مدى الاتصال يعتمد على التجارب والخبرات ووعي كل شخص .

٤ - كن أميناً وعادلاً ومحترماً وصادقاً .

٥ - لا تحاصر ولا تضايق أو تعتذر .

إن الاتصال البناء والحساس يقوي النظرة المتفائلة في إعداد الأسرة .

Promote Adequacy and Effectiveness

٢ - شجع اللياقة والنفع

إن الأطفال الذين لا يشعرون بحس عام بالعجز لا ينتكسون الى العجز والاكتئاب،

من الضروري تشجيع مشاعر اللياقة والاستقلال لدى الأطفال، إن حل المشاكل الإيجابي والحصول على الرضا الشخصي يمنع الشعور بالعجز، يجب أن تكون هناك أهدافاً للأطفال يمكن الوصول إليها وفيها قدر مناسب من التحدي لهم، عليك أن تشجع الأطفال على المحاولة وأن تكون أنت المبتدء أفضل من أن تحل القضايا حلاً سالباً، إن قدرة الأطفال على حل المشاكل يجب أن تقوى، إن العلاقات بين السبب والنتيجة يجب مناقشتها بوضوح، يتعلم الأطفال أن يكونوا واعين للسبب والنتيجة مثل أن الرعد سببه البرق، تحل المشاكل بالأسئلة ومن ثم يتم الوصول الى حلول ممكنة، إن الفكرة هي أن نشجع حلاً إيجابياً لمواجهة مشاكل معاصرة وغير عادية .

إن الجهود السابقة مُعدة لكي تقي أو تحمي (immunize) الأطفال من الوقوع في الاكتئاب عندما تكون الأمور خاطئة يجب أن يشعر الأطفال بأن لهم تأثير influential على ما يحدث في البيت .

يجب الإصغاء الى اقتراحاتهم ويجب إتباعها كلما كان ذلك ممكناً ويجب أن لا تكون كأب غير ثابت في تعاملك معهم أو غريب الأطوار whimsical .

إن الأطفال تحت الثماني سنوات يكونون قابلين للجرح والشعور بالعجز عندما لا يعرفون ماذا سوف يتصرف الأب، بعض الأطفال الذين يشعرون بالعجز يؤذون أنفسهم كطريقة للتعبير عن قوتهم إن تشجيع اللياقة الحقيقية والاستقلال يمنع انماط إيذاء النفس هذه .

٣ - شجع مصادر عديدة من إحترام الذات

Prompts to Many Source of Self-esteem

إنها ليست فكرة جيدة أن تجمع جميع بيوضك في سلة واحدة. يتأذى الأطفال ويميلون الى الاكتئاب اذا اعتمدت قيمتهم على مصدر أو مصدرين من مصادر الدعم، إن الناس الذين لهم علاقة عاطفية أساسية نحو أزواجهم (Spouses) هم مرشحين للاكتئاب ولسوء الحظ أيضاً للإنتحار. إن بعض الأطفال يلتصقون بأحد الوالدين بشكل عاطفي قوي، عليك أن تشجع الأطفال أن يشعروا بحب الآخرين من الراشدين وايضاً بحب أقرانهم. إن فقدان صديق لن يكون مهدداً لهم عندما يكون هناك مصادر

عديدة من الأصدقاء المحبين والمقبولين لهم. يجب توسيع اهتمامات ومهارات الأطفال. إن مفاهيم الذات الجيدة والثابتة يجب أن تشجع في مجالات أخرى ويجب أن لا تنحصر في مجال واحد. ويجب أن يعرف الطفل أية مهارات يجب أن يطورها بشكل أكبر، إن الأطفال سوف يحصلون على تغذية راجعة من الآخرين في كل مجال من مجالات اهتماماتهم. لذلك سيصبح الأطفال أقل هشاشية وأقل ميلاً للجروح عند فقدان مهارة أو شخص واحد .

٤ - مثل التفاؤل والليونة Model Optimism and Flexibility

يتعلم الأطفال كيف يُعدون أمانهم وآمالهم ولا يعدوا تعاساتهم عندما يقلدون آبائهم، إن الآباء الذين يركزون على مشاكل ومآسي الحياة يصبح عندهم أطفالاً بنفس المشاعر، يجب أن تكون واعياً بكمية الوقت الذي تقضيه في الإيجابيات أو المواضيع السالبة معهم، إذا كانت معظم المناقشة منصبه على القلق والاهتمام بالمستقبل فإنه سوف يكون هناك جواً سالباً وبدلاً من أن يُنظر الى المستقبل بإهتمام عظيم فإنه يمكن إستعمال التفاؤل نحو المستقبل بدلاً من ذلك وسيكون ذلك أفضل من القلق، عليك أن تعمل أفضل من أن تبقى ملتصقاً بالمشاكل وبالشكاوى gruding، إن أشكال الغضب الأخرى يجب الابتعاد عنها، لا تحتفظ بالمشاعر الجيدة لنفسك، دع الأطفال يعرفون إنجازاتك ومفاخرك ونجاحك وسعادتك . يتأثر الأطفال بشكل نافع بسماع جمل إيجابية وبمشاهدة حلاً مرناً ومتكيفاً لمشاكلهم في مثل هذا الجو إن إيذاء الطفل لنفسه جسدياً أو نفسياً لن يكون موجوداً .

٥ - اليقظة لعلامات أو تحذيرات الاكتئاب Be alert warning signs

لا بد من أن تكون حساساً لمشاعر الأطفال وسلوكهم. كن واعياً لمشاعر العجز المستمرة عندهم أو للاكتئاب. خذ شكوى الأطفال على محمل الجد وتقبلها باحترام. انتبه لتعليقاتهم وسلوكهم ولا تقلل من أهمية شكاوي الأطفال لأن الإهمال يقود إلى الاكتئاب أو الحاق الأذى بالنفس. إن أي تغيير مفاجئ في السلوك وأي تغيير في الشخصية والانتقال من السعادة إلى الجدية (من الاعتماد إلى الاستقلالية من المسؤولية إلى عدم المسؤولية) الإنسحاب وعدم الكفاءة وعدم الإنجاز المدرسي وفقدان الإهتمام يجب أن تؤخذ بجدية وبسرعة. يجب على الآباء ملاحظة أي خلل disruption

في الروتين الاعتيادي أو في النوم أو في الدراسة كمؤثرات تدل على الاكتئاب عند الأطفال. إن فقدان الوزن والإثارة والانهك هي دلالات على الاكتئاب. كن واعياً لوجود أجسام مؤذية للأطفال في غرفة الطفل مثل الحبل أو السكين أو الأدوية Pills. إن أي حديث عن الانتحار أو عن إيذاء النفس مهما كان عرضياً يجب أن يؤخذ بجدية وإن تعاطي المراهقين للكحول أو أي علاج قد تكون علامات مبكرة دالة على الاكتئاب .

ماذا نعمل (طرق الوقاية) What To Do ?

١ - مناقشة الحزن والإيذاء بشكل مفتوح

Openly discuss sadness and hurting one self

الكثير من الراشدين يتجنبون مواجهة مخاوف أطفالهم خشية إظهار مشاعرهم السالبة أو خوفاً من إلحاقهم الأذى بأنفسهم، بدلاً من ذلك فإنه من النافع الاهتمام بالأطفال بجدية والاستماع إليهم باحترام، قل للأطفال بأن الغضب والاكتئاب هي أمور مؤقتة، يجب أن يُسأل الأطفال الحزاني مباشرة فيما إذا هم يفكرون بقتل أنفسهم أو إلحاق الأذى بها، يفرح الأطفال عادة إذا ما سُئلوا مثل هذا السؤال لأنهم قد يكونوا مترددين لأن يبادئوك به إن السؤال لا يزيل الأفكار المتعلقة بالانتحار في عقل الأطفال، ولكنه سوف يفسر الإهتمام والرغبة في مواجهة أية أفكار إنتحارية . إن مشاعر الأسى ولأي سبب يجب أن تناقش وبشكل عاطفي، ساعد الأطفال على التعبير عن جميع مشاعرهم ومن ضمنها الشعور بالذنب، من النافع أن توضّح ما يحصل فعلاً وما يتخيل الطفل. أنه لشيء هام أن يفهم الأطفال بأننا جميعاً عندنا مشاعر بالذنب بعد فقدان شيء ما أو شخص ما، و شيء طبيعي جداً أن نفكر بما علينا أن نعمل أو بما كان علينا أن لا نعمل جميعنا نتعلم الدروس لنكون أفضل، شجّع الأطفال على التعبير عن جميع أفكارهم، الصراخ، الضحك، الحزن، والغضب، إن انفصال الطفل عن صديق أو قريب حميم يجب أن يكون موضوعاً للمناقشة. ويجب احترام طرق الأطفال الفريدة في وداع من يحبون. ويجب مناقشة مشاعرهم صراحة إذ أن ذلك يساعد على إيجاد جو مدعم فيه الرضا.

٢ - أكد على وعي الأهداف والإنجازات

Assure Perception of Good Achievement

يجب أن يكون الأطفال المكتئبين قادرين على أن يصلوا الى بعض الأهداف، يجب أن تقدم لهم المساعدة لكي يفكروا فيما اذا هم يريدون أن ينجزوا بغض النظر عن أهمية الهدف. بعض الأطفال يريدون إنهاء اعمال كانوا قد بدأوها. بينما الآخرين يريدون المساعدة في أعمالهم الخفيفة. إن الحل هو أن نجعل الأطفال يعون سلوكهم الخاص ليقودهم الى مكافآت داخلية أو خارجية. إن هذا العمل يقضي على الشعور بالعجز. إنه يقود الى مشاعر إيجابية للإنجاز وهذا يقوي تركيز انتباههم ويكون بمثابة متنفس لطاقتهم .

Plan and do enjoyable activities

٣ - خطط لنشاطات ممتعة

لا تدع الأطفال ينزوعوا (vegetate) أو يتغمسوا (wallow) في الحزن والعجز. كن إيجابياً في التخطيط لنشاطاتهم الممتعة حتى لو قال الأطفال بأنهم يريدون البقاء لوحدهم، إن الأطفال الذين لا يريدون أن يفعلوا شيئاً يجب مساعدتهم في الاشتراك في نشاطات حتى ولو كانت صغيرة، من المهم تجنب العزلة وأن نجعل الطفل يختلط مع الآخرين. يجب أن نُفهم الكبار بأن الأطفال لا يشاركون بسهولة ولكن يجب أن يعاملوا بشكل طبيعي وأخيراً سوف يشتركون، إن الاتجاه المتفائل يجب أن يعبر عنه مباشرة، هناك طريقة، إن الأطفال يجب أن يشاركوا في الوقت الذي تقع فيه الحادثة، إن ذلك يعطي الأطفال الفرصة لكي يعوا الشيء وخلال النشاطات يمكن إستخدام الكبار كنماذج تتمتع وتشارك بالنشاط، إهتمامات الأطفال يجب أن يحتفظ بها في عقولنا إن النشاطات تتضمن الرحلات، ركوب القوارب، مشاهدة الألعاب الرياضية، زيارات الأصدقاء والأقارب أو تناول الغذاء في الخارج والرحلات الخاصة إلى أماكن جديدة .

٤ - التحدث الإيجابي مع النفس

Positive Self-talk

يجب أن يعرف الأطفال بأن المشاعر السالبة تجعل الأشياء تسير نحو الأسوء. يجب أن لا تركز على السلبيات وتقول بأن الأشياء لن تتحسن. أنا لا استحق أن أكون سعيداً .

أو أن الحاق الأذى بنفسى سوف يجعل الأشياء تتحسن. يستطيع الأطفال أن يتعلموا مراقبة أفكارهم الخاصة، يجب أن تقول للأطفال بأنهم سوف يتحسنون عندما يقولوا أشياء لأنفسهم، مثل أن الأشياء سوف تتحسن، «أخيراً سوف أشعر بأنى سعيد». إن أصدقائي وأقاربي سوف يساعدونى أن أشعر بأنى أحسن. توقف عن الشعور بالأسف واعمل شيئاً ما. إن مساعدة الآخرين سوف تجعلك تشعر بالتحسن، حلّ الأفكار السالبة عند الطفل واقترح أفكاراً إيجابية لكي تخالف مشاعر الذنب عندهم، إن التفكير بإيجابية يقود إلى التصرف بإيجابية .

٥ - القضاء على سلوك إيذاء الذات

Eliminate self-injurious Behavior

إستعمال التصحيح الزائد Use Over Correction

إن التصحيح الزائد هو شكل لطيف من أشكال العقوبة وهي نافعة مع أنواع عديدة من الأطفال. إن السلوكيات الخاطئة عند الأطفال يجب أن يبالغ في تعديلها وتصحيحها، ويجب أن يكون هناك علاقة بين السلوك المصحح وبين السلوك الخاطيء وأن يأتى تنفيذه مباشرة هناك طريقة أصبحت مألوفة في المحاكم تعرف بالتصحيح إلى الوضع الأصلي (restitutional) أو إعادة الشيء إلى وضعه الأصلي، يعتذر الشخص ثم يعيد إصلاح الشيء بطريقة ما. إن الفرد الذي يكسر أو يدمر الأشياء فإن عليه أن يصلح ما كسر أو أن يدفع مقابل الشيء الذي افسده، إن الفكرة هي أن نصحح الموقف الخاطيء الأمثلة كثيرة على التصحيح الزائد فإذا شكت طفله من الصداع يطلب منها أن تغسل شعرها ثم تجففه ثم تشرحه بالفرشاه، وأن تضع الثلج على رأسها لمدة خمسة دقائق وأن تكرر ذلك لعدة مرات حتى يختفي الصداع عندها، والطفل الذي يعض يده عليه أن يغسل فمه بمطهر وأن يغسل أسنانه بالفرشاه وإن يضع الدشوز

على يده، إن الآباء يمكن أن يكونوا حازمين وناقضين بدون أن يغضبوا أو يهينوا أو ينتقدوا أطفالهم .

طريقة أخرى هي التصحيح الإيجابي ويكون ذلك عن طريق الاسترخاء لفترة من الزمن وتعتمد على عمر الطفل خاصة الأطفال الذين يخدشون أنفسهم أو يضربون أنفسهم. الطفل الذي عمره أربعة سنوات يجب أن يستريح لمدة خمسة عشرة دقيقة. بينما الطفل الذي عمره عشرة سنوات يجب أن يسترخي لمدة نصف ساعة أو أن يقوم الأطفال بعمل شيء ما بواسطة أيديهم مثل تنفيس كره مطاطية خمسين مرة. في بعض الحالات الأطفال الذين يضربون رؤوسهم يجب أن يقوموا بعملية ممله لمدة عشرة دقائق بعد كل حالة تتعلق في ضرب الرأس. إن الطريقة الصحيحة هي يجب أن تشتركوا في أمور مسلية مثل مشاهدة التلفاز أو استعمال التلفون، وفي أمور أخرى مفيدة لهم ولوالديهم .

٦ - استعمال الجوائز والعقوبات Use Rewards and Time Outs

يجب أن يكون هناك وقتاً للعزل بعد كل سلوك يقوم به الطفل لا يذاء نفسه يعني ذلك إرسال الطفل الى غرفة فارغة لمدة عشرة دقائق، إن إرسال الأطفال الى غرفتهم يجب أن لا يعمل به إذا تمتعوا بنشاطاتهم الممتعة . إن عليك أن تكافئ السلوك المناسب في أوقات أخرى هذا يعني أن الأطفال اللذين من الممكن أن يؤذوا أنفسهم يجب أن يُرسلوا إلى غرفة العزل لمدة ساعة لمنعهم من ايداء أنفسهم ويجب التأكد من عدم وجود أية وسيلة معهم لا يذاء أنفسهم.

عليك أن تمتدح أو تكافئ السلوكات الجيدة تستطيع أن تستخدم نظام النقطة لتعزيز السلوك المناسب ليكسب الطفل المزيد من الألعاب. هناك نقطة يجب أن نتذكرها هي أن المقاومة القوية من الآباء نادراً ما تكون نافعة، مثلاً إن مسك الاب لراس الطفل الذي يضرب رأسه هو حل مؤقت لمنع من احداث الأذى وغالباً ما يقود إلى مزيد من الغضب وإلى صراع جسدي .

يستخدم العلاج عندما تفشل جميع الطرق السابقة أو عندما لا يمكن إستعمالها لسبب أو لآخر (مثل قلة الوقت وعدم مقدرة الكبار). هناك علاجات ضد الاكتئاب توصف من قبل الأطباء النفسيون إن العلاجات هي أفضل سبيل لذلك ويجب إستعمالها لتغيير الحالة التي سببت الاكتئاب. إن الأطفال الذين يتناولون العلاجات يمكن أن يكونوا قابلين للتعديل في حالات الحوار المفتوح والتمتع بالنشاطات وعندما يتحسن الأطفال يجب وقف العلاج. إن الاستمرار على تناول علاجات الاكتئاب أمر ليس مناسب .

فتاة في الرابعة عشرة من عمرها أصبحت تدريجياً بليدة apathetic أو غير مبالية بدأ تحصيلها المدرسي بالضعف، غالباً ما تصرخ. ولقد قامت بعدة حوادث لا أبالية حيث قامت بإيذاء نفسها. قال والداها بأنها لا تهتم بالأذى الذي يلحق بها وقالاً بأن ضعفها في المدرسة ليست مشكلة. أظهرت المناقشات مع الوالدين وجود علاقات أبوية سيئة معها، تحسن الموقف بعد كورسين من العلاج كان الأول محاولة تدريجية قام بها الوالدان من أجل بحث مشاعر الفتاة كإنا يجلسان نصف ساعة بعد العشاء ويناقشانها بشكل صريح في مشاعرها التي تتعلق بالتعاسة والوحدة والشعور بالعجز وكلما كانت تعبر عن نفسها كإنا هما يعبران عن مشاعرهما نحوها ثم في الجولة الثانية قاما بالتخطيط لنشاطات ممتعة. في الماضي كانوا يذهبون فقط لمشاهدة الأفلام أو يقوموا بزيارة الأقارب، وكان الوالدان والطفلة لا يتصلان، ولكن هذه المرة ناقشوا حوادث تتعلق بالأسرة، وركبوا في قارب، وذهبوا في رحلات إلى المتنزهات حيث تمتعوا بوقت جميل وكانوا متفاعلين .

الحساسية الزائدة للنقد

Hypersensitivity to Criticism

إنك لا تستطيع أن تقول للطفل الحساس للنقد بأنه حساس جداً، إنه يفهم كل شيء بطريقة خاطئة، إن كون الطفل شديد الحساسية يعني ذلك أنه حساس ويمكن أن يلحق به الأذى نفسياً هناك إستجابة زائدة منه للإتجاهات والمواقف ولشاعر الآخرين، عندما يحكم الآخرون أو يقيموا أو ينتقدوا فإن الأطفال الحساسون جداً لا يقبلون التعليق وينسحبون .

إن المضايقة الخفيفة لهم أو الاستخفاف بهم يقودهم الى مشاعر سالبة إنهم واعين تماماً بنقائص الآخرين الذين ينظرون اليهم بأنهم سيئون وإنهم يسحبون الأذى لهم . إن الفترة التي يشعر الأطفال بها بالحساسية الزائدة للنقد تبدأ من سن (٥ - ٨) سنوات. هناك فرق هام بين الطفل الذي هو حساس ولكنه يستطيع أن يسيطر على ذلك وبين طفل حساس دائماً في معظم الأوقات ويحتاج إلى وقت طويل للسيطرة على نفسه، إن معظم الأطفال يبدون بأن عندهم ردود أفعال فيها ضيق لكل حادثة، وعندما يرى معظم الناس بأن معلم الصف جيد على سبيل المثال فإن الأطفال الحساسون يقولون عنه شيء سيء إنهم يتذمرون من صوته ومن تعابير وجهه ومن ممارساته غير العادلة .

إن هذا الفصل يغطي الحساسية الزائدة والحالات المزاجية عند الأطفال أن الأطفال الحساسون جداً هم مزاجيون ويخضعون لفترات من الاكتئاب (gloominess) وفي الحقيقة إن الحالة المزاجية متغيرة عندهم من (حزين لسعيد) ويكون ذلك بدون سبب واضح ربما تكون تكوينيه مشابهة تماماً للنشاط الزائد .

Reasons Why ?

ما الأسباب

Feelings of Inadequacy

١ - عدم الشعور باللياقة

عندما يشعر الأفراد بأنهم غير لائقين فإنهم ينجرحون من أدنى نقد قد يوجه

إليهم حتى التعليق اللطيف (benign) يمكن أن يعتبر هجوماً عليهم لقد جاءوا هكذا حساسين كما لو أنهم دائماً يقدمون الحماية لأنفسهم حتى أنهم لا يقبلون الإطراء (compliment) إنهم إما أن يكونوا شكاكين من دوافع المادح أو يشعرون بأنهم لا يستحقون ذلك المديح على عدم لياقتهم. إن شعورهم بقلّة القيمة يجعلهم حذرون (Viilant) لأي نوع من أنواع التقييم من الآخرين. إن التقييم يستثير شعورهم بعدم اللياقة ولذلك يجب تجنبه مهما كلف الثمن وكذلك فإن أي تغذية راجعة من الآخرين تعتبر تقييماً أو محاكمة أو حكم عليهم. لذلك فهم حساسون جداً للتغذية الراجعة وهم دائماً مستعدون لتوقع الأسوأ، دائماً يسيئون فهم التعليقات ويفهمونها بأنها سالبة أكثر من ما هو متوقع منها .

إن السبب الذي يجعلهم يشعرون بأنهم غير لائقين هو شعورهم بأنهم يختلفون عن الآخرين، يشعر الأطفال بأنهم أقل أناقة وجاذبية ورغبة وجمالاً وفرحاً من الآخرين إنهم يستجيبون وبسرعة إلى أي جهة حساسة عندهم، شيء مألوف تماماً بالنسبة للطفل المشوش وغير المتناسق (uncoordinated) أن يكون حساساً جداً بشكل عام ليس فقط للتعليقات التي هي بسبب عباطته (clumsiness)، إن الأطفال الحساسون جداً يبدو أنهم مختلفون عن الوسط وهم حساسون للمضايقة (teasing)، كذلك هناك بعض الصفات التي تجعلهم حساسون جداً وهي قصرهم، طولهم، بدانتهم، نحافتهم، ملامحهم الكبيرة، (الأنف، الأذن، الاسنان) وكذلك بعض أطرافهم المبتورة ... الخ. والتي تظهر عندهم مشاعر بعدم اللياقة، إن قدوم الأطفال الجدد بالنسبة لهم يشكل إساءة وعندها سوف تحدث عندهم فترة زائدة من الحساسية أو الغيرة، وكذلك فإن أخوتهم الأكبر منهم بقليل والناجحون يكونون مصدراً مهدداً لهم خاصة عندما يقارنهم بهم الآخرون، يشعر الطفل بعدم اللياقة وبالحساسية لمقارنته بإخوانه .

إن التعليقات غالباً ما يتضايق منها الأطفال الذين يشعرون بأنهم أقل من إخوانهم.

٢ - التوقعات غير الواقعية :

يصاب الأطفال بالخيبة عندما يتوقعون الكثير من الكبار وتزداد حساسيتهم لأنهم يريدون تقبلاً تاماً وأن أي علامات تدل على عدم الموافقة لهم تجعلهم يأخذونها كأنها

شيء سيء للغاية. إن عندهم توقعات مثالية وهي أن الآخرين سوف يكونون جميلين معهم وإنهم يجب أن يكونوا حساسين لحاجاتهم إن الأطفال الذين لا يشعرون بالرضا مطلقاً والذين هم حساسون جداً هم أيضاً حذرون جداً (hyper vigilant) للنقد. غالباً ما يتذمرون بأن آبائهم غير عادلين وساخرين (ironically) ويفكرون بأن آبائهم يحبون الطفل الذي يكون حساساً جداً ويتذمر جداً .

إن التوقعات غير الواقعية يمكن المبالغة فيها من قبل الآباء الذين يقدمون حماية زائدة للأطفال أن الآباء المتساهلين ينشأ أولادهم ولديهم شعوراً بأنهم مدللون. وهؤلاء يعتبرون إن الضيق العادي شيئاً كبيراً في نظرهم وعلاوة على ذلك يتوقعون معاملة خاصة من الآخرين، إن هؤلاء الأطفال المدللين (spoiled) جاءوا وكأنهم لا يقبلون النقد ولا حتى إمتداح الآخرين لهم. إن الآباء الذين يتوقعون التمام يأتي أولادهم كذلك، يندهش هؤلاء الآباء لحساسية أطفالهم وينتقدون أطفالهم على ذلك ولكنهم يتناسون بأن أطفالهم كانوا قد قلّدوهم .

٣ - السيطرة على الآخرين Control Others

يستعمل بعض الأطفال الحساسية الزائدة كوسيلة للسيطرة على الآخرين. يشعر معظم الكبار بالذنب عندما يتصرف الأطفال بعنف، إنهم يستعملون الحساسية للتعبير عن الغضب وكذلك فإنهم يسقطون الأخطاء على غيرهم. إن هذا الشكل يقوى أكثر فأكثر لأن الحساسية الزائدة تدل على جلب الإنتباه وتحدث تأثيراً قوياً في نفوس الآخرين خاصة في الوالدين. بالإضافة إلى ذلك فإن الطفل الذي يوصف بأنه حساس جداً يريد أن يستفيد من من هذه السمعة. يشعر الأطفال أحياناً بأنهم سعداء عندما ينتقدهم الآخرون. إن هؤلاء الأطفال ينظرون إلى الآخرين بأنهم سيئون وأنهم - مؤذون ولذلك يتصرف هؤلاء الأطفال بالإساءة والإيذاء بالمقابل. إن سلوكهم السالب ناتج عن النقد الحقيقي من الآخرين وللتأكيد على أن الآخرين مؤذون والنتيجة هي الرجوع إلى الحساسية الزائدة التي تصبح صفة للسيطرة على الآخرين .

٤ - الحساسية كشئ تكويني وراثي Genetic

هناك صفات تكوينية في الأطفال منها عدم الانتظام في الوظائف الفيزيولوجية

وكذلك في الاستجابات الانسجامية، التي يجب أن تنسجم من المواقف الجديدة وعدم تكيفهم مع المتغيرات أو مع حالات الضيق اليومي البسيطة أن هؤلاء الأطفال هم تكوينياً حساسون ومنذ الولادة، لقد جُبلوا بتلك الطريقة، إن أجهزتهم العصبية حساسة أكثر من اللازم عن ما هي عند الأطفال العاديين، إن الآباء الحساسون يجب أن يكون عندهم أطفال كذلك ومنذ الولادة يولد بعض الأطفال حساسون لإحتمال الضجة والألم والضوء والحرارة والحركة ... الخ . إنهم حساسون جداً وكم من السهل استثارته .

إن هؤلاء الأطفال قد ورثوا جهازهم العصبي الحساس جداً، هناك سبباً آخر للحساسية الزائدة وهو عبارة عن خلل في نمو الدماغ، إن المشاكل العصبية والمشاكل الكيموبولوجية تسبب الحساسية الزائدة، إن مرض الأم أو التوتر الزائد خلال الحمل يؤثر على نمو الدماغ في الطفل وأخيراً يؤدي الى الحساسية الزائدة وكذلك بعض الرضوض (truma) خلال الولادة ربما تتلف بعض أجزاء في الدماغ، إن أمراض الطفولة خاصة الحمى العالية وكذلك التشنجات كل هذه تؤثر على نمو الدماغ، ويمكن تشخيص تلف الدماغ بالطرق الطبية .

How To Present

كيف نمنع (طرق الوقاية)

Build to lerance

١ - بناء القدرة على التحمل

الأطفال الحساسون لا يتحملون النقد وإنهم لم يتعودوا على المضايقات العادية خاصة إذا كانت تقدم لهم الحماية الزائدة. إنهم لا يستطيعون مواجهة النقد ولكي نمنع الحساسية الزائدة في الأطفال عليك أن لا تقدم لهم الحماية الزائدة وأن عليك أن تجعلهم خشنون نوعاً ما (tougher them up). عليك أن تبني تحمل الأطفال للنقد بتعريضهم التدريجي للتغذية الراجعة من جميع الوجوه إننا هنا لا نتكلم عن المضايقة أو عن النقد المتكرر. تماماً مثل رمي الأطفال في الماء إما يتعلموا الغرق أو السباحة يتعلم الأطفال بأنهم لا يستطيعون الحصول على ما يريدون إن هذا المفهوم أساسي للأطفال لتحمل الإحباط وأن يتحملوا الإستجابات الموجبة والسالبة من الآخرين،

بعض الأطفال يُدمرون من تجربتهم الأولى خاصة عندما يضايقهم أندادهم أو الكبار أن الأطفال سوف لا يتأثرون وإنهم سوف يتعلمون بأن المضايقة لا تدمر أحداً وبأنهم مهمون حتى عندما يسخر منهم الآخرون، تستطيع أن تساعد الأطفال على أن ينموا عاطفياً بواسطة اللعب أو الدعابة، مثل قولك للطفل «أنت سيء أنت ضعيف جداً ولا تستطيع أن ترمي تلك الكرة» يتعلم الطفل أن يقبل المضايقة يرمي الكرة ويشعر بالفخر إن المضايقة يجب أن تكون بعيدة عن المجالات التي تسبب حساسية عند الطفل ويجب أن تكون في النواحي التي تنجح ببعض الجهد تماماً يجب أن تقول «أنا أعرف بأنك لست أنيقاً لكي تفهم كيف تعمل هذه اللعبة» يتعلم الأطفال بأن تعليقك لا يعني بأنك أحمق، وإنما هو أسلوب أو طريقة في الكلام يجب أن تتقبله بروح عالية، إن المضايقة اللطيفة تبني القدرة عند الأطفال على الاحتمال ويتعلم الأطفال تقبل المضايقة أو النقد بدون أن يشعروا بأنهم مسحوقين ويمكن إستعمال لعب الدور، يستطيع أن يلعب الأطفال بالألعاب هذه الألعاب تنتقد الواحدة الأخرى تستطيع أن تشرح للأطفال النقد الواقعي والطرق المناسبة للإستجابة إن الأطفال فوق الخمس سنوات يستطيعون أن يلعبوا الدور دور طفل آخر ويشتركون معك في مواقف تدل على الثقة، عندما يقول طفل آخر «أنتي لا تستطيع أن أسمع بسبب صراخك» إن الاستجابة غير المناسبة هي الغضب والانسحاب والحزن وإن الاستجابات المناسبة هي شكراً على إخباري سوف أحاول أن أتكم بشكل ألطف إنني لست متأكداً بأنني كنت أصرخ إنني لا أحاول ذلك أو «دعني أعرف إذا اعتقدت بأنني أصرخ لذلك سوف أتأكد بأنني فعلت ذلك» يجب أن تمارس ذلك بأن تكون عندك القدرة على الإحتمال لأن ذلك سوف يُعد الطفل لأن يكون قادراً على تحمل التغذية الراجعة من الأصدقاء أو المعلمين

Teach Relative Reasoning

٢ - علم المحاكمة العقلية

يتصرف الأطفال الحساسون كما لو أن جميع الانتقادات مدمره وموجهة كمؤشرات على عدم لياقتهم. يجب أن يتعلم الأطفال ومنذ نعومة أظفارهم أن يفكروا بشكل منطقي. أن النقد لا يعني بأنك سيء، يمكن أن تكون سيئاً في مجالات وجيداً في مجالات أخرى وتستطيع أن تقوم بنفس الشيء بشكل جيد في أوقات وأن لا تقوم به

بشكل جيد في أوقات أخرى. إن هذه هي الفكرة فكرة نسبية وليست فكرة مطلقة وهي فكرة تقييمية.. إن الأطفال قبل سن المدرسة لا وسط عندهم فإما سيء أو جيد أو أسود أو أبيض. يجب أن يتعلم الأطفال ومنذ الصغر بأن هناك وسطاً بالنسبة للأفكار والمواقف ولا يوجد فقط إلا التطرق (extreems) يجب أن يتعلم الأطفال بأن الانتقاد لا يمثل إلا وجهة نظر صاحبه وليس موجهاً لشخصيتهم. إن النقد لا يعني بأنك دائماً كذلك. إن النقد في هذه الحالة يمكن أن ينظر إليه على أنه استجابة مفيدة ممكنة يجب التفكير بها وليس سبباً للحساسية ولحشد الدفاعات ضده .

٣ - مثل الانفتاح والتغذية الراجعة Model Openess to Feed Back

إذا لاحظ الأطفال الأب يتصرف بعنف نحو النقد فإنهم يتعلمون أن يفعلوا ذلك. إن الآباء الذين يتقبلون النقد ويحاولون أن يسّروا الآخرين يعتبروا مثلاً جيداً وإيجابياً إن الفكرة العامة هي أن تكون منفتحاً على الناس وأن تطلب التغذية الراجعة من الآخرين، اسأل شخصاً ما عن رأيه في سلوكك وهي وسيلة نافعة لشرح رغبتك لتعريض نفسك للنقد البناء، إنك سوف تكون واعياً بتأثيرك على الآخرين وإنك سوف تكون قادراً أن تصف سلوكك بإتجاه يسّرك ويسر الآخرين، أطلب رأي الأطفال، إن بعض الآباء يترددون في السؤال عن الموضوعات التي يفكر بها الأطفال لأنهم يفكرون بأن ذلك يضعف من سلطتهم الأبوية وفي الحقيقة إن هذه العملية تزيد احترام الطفل لك لأنها تفسر مباشرة إحترامك لوجهات نظر الآخرين إذا قال لك الأطفال بأنك حقير وصارم أو قبيح وظالم وأحمق وغير حسّاس أشكرهم على أفكارهم وأطلب منهم تفسيراً لأقوالهم هذه. قل لهم بأنك سوف تفكر في تعليقاتهم وسوف تحاول أن تكون أقل ظلماً. إن توبيخ الأطفال أو معاقبتهم على أفكارهم هو عمل خاطيء وإن الاستماع لا يعني الموافقة على ما قالوه، بعض الآباء يحاولون أن يحرسوا أنفسهم من مهاجمة الآخرين لهم، يسمع الأطفال الآباء يناقشون العمل أو المواقف الإجتماعية عندما يصف الواحد الآخرين بالقذارة أو النميّة أو بالحقارة. يتعلم الأطفال أن يتوقعوا بأن هناك أناس من هؤلاء الأصناف موجودون بينهم ولذلك فإنهم يستجيبون بطريقة سلبية مع الآخرين ويجعلهم يشعرون بأنهم سوف ينتقدوا من قبل أناس لا يثقون بهم .

٤ - قوَى الشعور بالكفاية واللياقة Strengthen Feelings of Adequacy

منذ الطفولة وما بعدها عليك أن تشجع وتمتدح قدرات التكيف عند الأطفال لا بديل عن الشعور باللياقة التي تعتبر طريقة واقية ضد الحساسية الزائدة للنقد، إن الناس الذين يشعرون باللياقة هم أقل تأثراً للنقد إنهم عادة ما يحدثوا أنفسهم بأشياء مثل «بعض الناس يعتقدون بأنى مزعج ولكنني أنا اعرف نفسي بأنني جيد في معظم الأشياء» إنك كأب إذا ما قلت شيئاً كهذا فإنك ستكون نموذجاً جيداً للأطفال، وعندما نشعر بأننا جيدون فإن تعليقات الآخرين سوف تبتعد عنا ولا نهتم بها (shrugged off) أما إذا كانت عندنا شكوك خطيرة فإن أقل نقد سيثير قلقنا وغضبنا. إن الطريقة الجيدة لتقوية اللياقة هي أن تجعل الأطفال يتأكدون بأن عندهم مهارات التكيف مع معظم المظاهر في بيئتهم أما إذا كان الأطفال يفتقرون لمهارة أساسية فعلمها لهم أو رتب لهم لكي يتعلموها في مكان ما، حتى الطفل المنزعج يجب أن يتعلم أن يمارس مهارات التناسق الأساسية، يجب أن يتعلم الأطفال أن يمارسوا الوعي بالآخرين وبالتصرف بشكل لائق، إذا كان الأطفال غير متكيفين إجتماعياً (socially inept) أو سخفاء. أما الأطفال الضعفاء في حل المشاكل يجب أن يراجعوا مواقف حل المشاكل وأن يعرفوا الحلول البديلة ويجب منع الشكل الشديد من المضايقة من كونك أدنى من الأقران. يعرف الأطفال متى لا يستطيعون القيام بالأعمال مثل الآخرين وسوف يشعرون بالتحسن عندما يتوفر لديهم أدنى حد من المعرفة والمهارة في المجالات المميزة في مجموعة أقرانهم. لا تتجاهل أو تسيء تقدير بناء قوة الطفل، معظم الأطفال يستطيعون عمل شيء ما بشكل جيد أو عندما يكون حساساً فإنك تستطيع أن تشجع وأن تقدم فرص للطفل لكي يتفوق في شيء ما، إن الطفل المشوش إجتماعياً وذو التحصيل الضعيف في المدرسة يجب أن يكون على سبيل المثال على الأقل سباحاً ممتازاً هنا نعطي الطفل شعوراً بأنه جيد في ناحية ما وأنه ليس فاشلاً تماماً، الشيء الهام هو أن تجعل المعاقين من الأطفال يطورون شخصياتهم وهذه طريقة تساعدكم وعندما تكون كأب حساساً ومتودداً أو لطيفاً ومساعداً وبسيطاً فإنهم سيتعلمون ذلك يكسبون التقبل من الآخرين ولا يصبحون معزولين إجتماعياً .

١ - واجه الأفكار غير المنطقية

Confront Illogical Ideas

ليس من المنطق أن نعتقد بأن النقد من الأقران أو الراشدين يعني بأن الطفل لا قيمة له، على أي حال إن الأطفال الحساسين يمارسون النقد كما لو أنه برهان على عدم لياقتهم أو عدم ملائمتهم ويعتبرونه هجوماً. رئيسياً على شخصيتهم هذه الأفكار من الممكن مواجهتها بشكل مباشر. ويجب مناقشتها وعدم الموافقة عليها، إن المناقشات قد تكون نافعة إذا ما توفر لها جواً بعيداً عن النقد وتحقق لها جواً مدعماً ربما يستغرق جهداً كبيراً لكي تُرى الأطفال بأنهم يستطيعون مناقشة موضوعاً حساساً بدون غضب أو دفاعية، وهنا يجب أن ينظر الى النقد بأنه يقدم معلومات ثمينة، يتعلم الأطفال أن يفرقوا بين النقد النافع والنقد غير النافع، إننا بحاجة إلى أسلوب معقول وإلى عقل مفتوح إذا ما قورن مع الأسلوب الدفاعي «اتركني لوحدي» أنا لا أريد أن أسمع أحداً، إن المراهقين بشكل خاص هم بحاجة إلى مناقشات مفتوحة بنّاءة وتهتم بحساسيتهم الزائدة وبوعيهم الشخصي يجب على الأطفال أن يتعلموا بأن توقعات الآخرين ليست حقيقية، يجب مواجهة الأطفال الذين يتوقعون احتراماً تاماً وتقبلاً تاماً من الآخرين، إنهم يشعرون بالأذى نحو النقد البناء اللطيف كما لو أنهم تحت هجوم أو رفض من قبل الناس الآخرين، يتوق الأطفال إلى بعض الافتراضات غير المنطقية، من النافع أن تقول لهم بأننا جميعاً عندنا افتراضات خاطئة وأن الخطوة الضرورية هي أن نكتشف وأن نغير معتقداتنا غير المنطقية، مثلاً الكثير من الأطفال تعودوا أن يعتقدوا بأن العالم هو مصدر تهديد وأن الناس يسببون الأذى لهم والإرباك (embarrass) لذلك فهم دوماً تحت الحراسة ويتوقعون من الناس أن يقوموا بأشياء مؤذية لهم. إن مناقشة مثل هذه المعتقدات غير المنطقية قد تظهر بأن وعيهم الأصلي مبني على تجربة أو تجربتين سيئتين، أقنعهم بأن عليهم توقع الأسوء، تستطيع أن تريحهم الخطر الناجم عن التوقع، يمكن الوصول إلى النجاح عندما يرى الأطفال بأنهم لم يعتبروا الـ ٩٠٪ من التجارب الجيدة وأنهم تحطموا فقط من الـ ١٠٪ الباقية على أساس أنها تجارب سيئة، يشعر الأطفال بأنهم فاشلون أو

مرفوضون لأنهم ليسوا جيّدون في نشاط واحد أو لأنهم معزولون عن مجموعة الأصحاب المفضلة يجب أن يُفهموا بأنه من غير المنطقي بأن يفهم الإنسان بأنه فاشل بسبب خيبة أمل أو فشل مره ومرتين، إنك ما تزال جميلاً ومؤدباً وتستحق الإحترام حتى ولو كنت مرفوضاً، إن عدم نجاحك في المدرسة لا يعني بأنك فاشلاً هذا يعني فقط أن عندك مشاكل تعليمية محدده وإعداد غير ملائم أو أن عادات الدراسة لديك ضعيفة إن المنطق السليم هو أن تفهم الموقف وأن تفعل العمل المناسب، إن الأفكار غير المنطقية تشجع الدائرة الشريرة من المشاعر بالحساسية الزائدة .

٢ - علّم حلّ المشاكل Teach Problem Solving

بعض الأطفال الذين يرون الطبيعة غير المنطقية لحساسيتهم الزائدة عندهم مسبقاً مهارات حل المشاكل هناك أطفال آخرون ضعفاء في قدرتهم على تحليل المشاكل اليومية وعلى تقرير ماذا يجب عليهم عمله، يجب أن يتعلموا هؤلاء الأطفال بشكل محدد كيف يفكروا في البدائل وأن يفكروا بالنتائج وبدون ذلك فإنهم سوف يبقوا حساسين وسوف يظهرون عدم قدرتهم على التعامل مع المواقف وسوف يبقوا حساسين حتى ولو أشار اليهم الآخرون بشكل ودي مثلاً بنت في العاشرة من عمرها أصبحت منزعجة للغاية عندما أخبرها أقرانها بأنها دكتاتورية (bossy) ومغرورة فكرت بأنهم علّقوا عليها بطريقة غير لطيفة «الآخرون يتصرفون بنفس طريقتها ولكن لا يوجد لديهم الانتقاد» وكانت تشعر بالعجز من تغير الموقف قلّه من أصدقائها الجيدين توقّفوا عن اللعب معها وعندما حلّت الموقف كان واضحاً بأنها كانت غير قادرة على أن تفكر في ذلك بوضوح أو تفكر في مشاكل مشابهة (إنها غير قادرة على حلّ المشكلة)، أفهمها والديها كيف تعرض المشكلة (pose) وأن تفكر في حلول مختلفة أمثلت المشكلة بأن سلوكها كان يقاوم من قبل الرفاق الذين أخيراً رفضوها كانت تريد صحبتهم ولكنها لم تعترف ماذا تفعل، إن المحادثة معها قادت إلى توعيتها وأثبتت لها بأنها تستطيع أن تتصرف بشكل مختلف وأن تتنبأ بما سوف يحصل، إن سمعتها بأنها مغرورة وشامخة (stuck up) كانت تعتمد على حماسها الزائد بخصوصياتها، كان الأطفال الآخرون يشعرون بأنها تتفاخر وتتجبح بممتلكاتها هذا الشيء كان

يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا محظوظين ويغضبون منها، إن شعورها بالسيطرة ومن كونها تريد أن تكون الأولى أو تريد أن تقرر نوع النشاط الذي يجب أن يمارس منذ البداية وصلت إلى حلول ممكنة جربتها وسوف تحاولها، توقفت عن التحدث عن ملابسها الجديدة وعن سجلاتها الصوتية وكذلك عن ألعابها الخرافية من جميع أنحاء العالم أما عند الألعاب كانت تجعل الآخرين يلعبون أولاً وتحاول أن تكون هي تابِعاً وليس رئيساً وتعطي الآخرين فرصة القيادة. إن توقعها أصبح حقيقياً بأنها ستكون مقبولة أكثر من الآخرين، في هذا الموقف كان ضرورياً بأن يميز الوالدان ضعفها في حل المشاكل. لقد عبرا عن الدهشة عندما وجدا بأن ابنتهم المتقدمة جداً في المدرسة لا تستطيع أن تفهم مثل هذا الموقف السهل الواضح !! إن كثيراً من الأطفال الأنكباء يفتقرون لمهارات حل المشاكل الإجتماعية. عندما بدأت البنت خطتها بالتصرف بشكل مختلف فإنها لم تتأثر عندما استمر الأطفال في مضايقتها شعرت بالوضوح نحو الموقف ونحو خطتها لذلك كانت أقل إحساساً بالقد وأقل حساسية له .

Self - talk

٣ - التحدث مع النفس

إن بعض الأطفال الحساسين يجدون بأن قول بعض الجمل تساعدهم عندما ينتقدتهم المعلم على إجاباتهم الخاطئة وبدلاً من أن يفرغوا يستطيعوا أن يقولوا «إن الأجوبة الخاطئة عندي لا تعني بأنى طالب مكروه» كثيراً من الجمل التي يقولها الإنسان لنفسه أو يحدث بها نفسه تأتي بعد المناقشة السابقة للأفكار غير المنطقية .

وعندما نتعرف على المعتقدات غير المنطقية فإنه يجب استخدام الجمل النفسية المصححة مثال آخر هو «أن يقول لك الآخرين بأنك أطرش» لا يعني هذا بأنك معاق قل لنفسك « أنا ممتاز في المدرسة والتعليم» .

إن التحدث مع النفس يخدم الهدف في تخفيض المشاعر بالعجز عند الأطفال. إن هؤلاء الأطفال يشعرون فقط بالمعاناه وبأنهم معرضون دوماً للأذى إن التحدث مع النفس يساعد الكثير من الناس أن يجدوا توقعات إيجابية تجعلهم يشعرون بأنهم أقل حساسية .

يجب تشجيعهم على أن يفكروا في جملة عندما يُنتقدون مثل «أنا قادر على احتمال التعليقات» «كن صبوراً وقادراً على التحمل» «أبق هادئاً وبارد الأعصاب» (keep cool) فقط اسمع ما يقولون «ربما أن أكون أجمل» ... الخ .

عليك أن تتوقع بأن طفلك يفهم تعليقات الآخرين بطريقة مزعجة «استطيع أن أصغي لما يعتقدونه الآخرون بدون أن أستمع بالإنزعاج» .

٤ - عوض عن الحساسية الزائدة التكوينية

Compensate for constitutional over sensitivity

يجب أن تقول للأطفال بأنهم غالباً ما يستجيبون بقوة للمواقف، على أية حال إنهم يتعلمون كيف يعوضون عن هذا الميل بتطوير سياسات مختلفة عن طريق وتسجيل أنواع من الحوادث ومعرفة متى تظهر ردود الأفعال أنماطاً واضحة. إن بعض الأطفال حساسون بشكل خاص لساعة ما بعد الاستيقاظ أو في آخر اليوم. وبواسطة تخطيط نشاطات جميلة وتجنب الضيق في تلك الأوقات فإن هذه الفترات يمكن معالجتها بنجاح وبأقل جهد، إن بعض الأطفال ينهضون ببطء وأن علينا أن نعلمهم كيف ينهضوا بسرعة، إنه من المألوف أن تسمع هذه العبارة منهم «لا نتكلم معي حتى أشرب فنجانين من القهوة» إن البديل في التعامل مع هذا الشخص هو أن لا نتكلم مع هذا الشخص في أوقات معينة، إن الأطفال الحساسين في الصباح يستطيعون الاسترخاء لمدة عشرة دقائق يقرأون أو يشاهدون التلفاز أو يفعلوا أي شيء يبدو لهم جيداً، الأطفال الذين يصابون بالإعياء أو يصبحون حساسين جداً في المساء يجب أن يخططوا لشيء بنفس الطريقة .

إن الوظائف المدرسية والاعمال الخفيفة أو المناقشة الجميلة يجب أن تحدث قبل العشاء وكذلك النشاطات الممتعة يجب أن يخطط لها، إن الأطفال الذين لم تظهر عندهم أية أنماط سلوكية أخرى وظلوا حساسين باستمرار يجب أن يتكيف هؤلاء الأطفال مع هذا الضعف، وإذا قبل أعضاء الأسرة المشكلة ولم يلوموا الطفل، فإن مسألة تغيير الطفل ستكون سهلة، إن جو الأسرة يجب أن يكون مدعماً أكثر من كونه يظهر عدم الموافقة، يجب أن يتعلم الأطفال كيف يجعلوا عضلاتهم تسترخي علمهم أن

يرخوا جميع أجزاء جسمهم الأمر الذي يساعد على تخفيف توترتهم الجسدي .

يستطيع الأطفال تعلم الإسترخاء عن قصد خاصة الأطفال اللذين لديهم توتر في مجال خاص. إن بعضهم يشعر بتعب في العنق أو في الجبين أو الفك أو المعدة. إن الاسترخاء يمع التوتر وبالإضافة لذلك علّم الأطفال أن يتعلموا التفكير في خيالات جميلة لكي يتخلصوا من مشاعر الإزعاج. مثلاً في المدرسة بينما يكون الطفل قلقاً. وعندما يُنادى عليه يستطيع الطفل تخيل نفسه أنه يمشي على الشاطئ وإن يشعر بالهدوء أو يلعب ألعاباً رياضية مفضلة .

الخجل

Shy

إن الأطفال الخجولين دائماً يتجنبون الآخرين وهم دائماً خائفين غير واثقين ومتواضعين وخجولين ومهزومين (reversed) ومترددون ولا يُعرضون أنفسهم للمواقف، إنهم ينكمشون من الألفة أو من الاتصال مع الآخرين وفي المواقف الإجتماعية إنهم لا يبادؤون أو يتطوعون، هم غالباً ساكتون يتكلمون بلطف ويتجنبون وسائل الاتصال كالنظر في وجه الآخرين، يعتبرهم الآخرون قاسيين ويجب اجتنابهم وهذا يقودهم الى مزيد من الخجل إن الأطفال الخجولين نادراً ما يسببوا مشاكل في المدرسة وغالباً لا يلاحظهم أحد خاصة في المدرسة، إن بعض تصرفات الراشدين تعزّز وجود الخجل عندهم وفي رأيهم أن الأطفال يجب أن يُشاهدوا ولا يسمعوا !! وفي المواقف التي تبدو صعبة ينسحب هؤلاء الأطفال، وغالباً ما يغادروا المكان، إن الأطفال الخجولين قبل ذهابهم إلى المدرسة وأطفال سن المدرسة يجدون صعوبة بالإشتراك مع الآخرين، إن فترات الخجل العادي تحدث في سن ٥ - ٦ سنوات وفي سن سنتين إن نسبة الخجل عالية إن حوالي ٤٠٪ من المراهقين يصفون انفسهم بالخجل وبأنهم غير قادرين على عمل اتصال مُرضي ومقبول مع الآخرين، بينما يحصل أطفال آخرون على السرور من العزلة، إن الأطفال الواثقين من أنفسهم يعبرون عن آرائهم وحقوقهم وبدون إنكار لحقوق الآخرين ويتصرفون بأفضل ما عندهم، إن

الأطفال الخجولين واعون لهذه المشكلة في انفسهم ولكن اتصالاتهم ضعيفة ولا يبرزون انفسهم بشكل جيد، إنهم يشعرون بعدم الراحة من الداخل وعندهم اعراض القلق وهم دائماً متململون ويريدون التهرب من المواقف الإجتماعية، إنهم يشعرون بالدونية وبالاختلاف عن الآخرين يعتقدون بأن الآخرين يسيئوا الظن بهم ويعتبرون الاتصال الإجتماعي تجربة سلبية .

إن هذا الخوف من التقييم السالب عندهم غالباً ما يكون مصحوباً بالسلوك الإجتماعي غير المتكيف، إن الأطفال الخجولين لا يشاركون في المدرسة أو في المجتمع ولكنهم ليسوا كذلك في البيت. والمشكلة تكون أخطر إذا كان هؤلاء الأطفال خجولين كذلك في البيت. إن الأطفال الخجولين يفتقرون للمهارات الإجتماعية وإنهم لا يظهرون إهتماماً بالآخرين وهم لا يستقبلون ولا يعطون الإتصال ولا يظهرون الشفقة والإحترام نحو الآخرين. ولا يتمتعون بالخبرات الجديدة. لذلك فهم نادراً ما يتلقون المديح الإجتماعي وأن الرفاق والمعلمين لا يبحثون عنهم. إن الحفلات هي مواقف صعبة بالنسبة للأطفال الخجولين .

Reasons Why ?

أسباب الخجل

١ - الشعور بعدم الأمن **Felling of Unsecurity** : إن الأطفال الذين يشعرون بقلّة الأمن لا يستطيعون المغامرة ولا يستطيعون تعريض أنفسهم للآخرين، تنقصهم الثقة والاعتماد على النفس. إن عملية نموهم وشعورهم بالأذى والمجازفة في مخاطر إجتماعية يخيفهم إنهم مغمورون مسبقاً بعدم الشعور بالأمن وبالابتعاد عن المربكات. إنهم لا يعرفون ما يدور حولهم بسبب موقفهم الخائف إنهم لا يمارسون المهارات الإجتماعية، أنهم سيصبحوا خجل فأخجل بسبب قلة التدريب وبسبب الحاجة الى التغذية الراجعة من الآخرين .

٢ - الحماية الزائدة **Over Protection** : إن الأطفال الذين تقدم لهم حماية زائدة من والديهم غالباً ما يصبحون غير نشيطين ومعتدين ويرجع ذلك بسبب الفرص المحدودة لديهم للمغامرة إنهم يصبحون سلبين وخجولين. إن هذا النمط من تربية الأطفال غالباً ما يقود للخوف .

إنهم لم يتعلموا الثقة بأنفسهم وبالتعامل بنجاح مع البيئة أو الآخرين إن بعض الآباء يعتقدون بأن أطفالهم لا يستطيعون العناية بأنفسهم وهم بحاجة إلى حماية مستمرة من جميع المخاطر، أن الآباء الهيابون يصبحون مهتمون جداً بأن يحموا خلفتهم من العالم المخيف والقاسي .

إن الشعور بالذنب يقود بعض الآباء أن يشعروا بأنهم مسؤولون للغاية عن أطفالهم إن هؤلاء الآباء يشعرون بالذنب بسبب قلة الاهتمام بأطفالهم، إن الأطفال الذين تقدم لهم حماية زائدة يخلون من الآخرين لأنهم يحبون ذلك وعندما يكون ذلك في صالحهم لذلك فإنهم لا يستطيعون أن يأخذوا أو يعطوا مع الآخرين .

٣ - **عدم الإهتمام/الإهمال Disinterest** : إن بعض الآباء يظهرون قلة اهتمام بأطفالهم، إن هذا النقص العام بالإهتمام بالأطفال يؤدي إلى شعورهم بالدونية والنقص ويشجع على وجود الاعتمادية عندهم، إن عدم اهتمام الوالدين بالأطفال يؤدي إلى وجود شخصية خائفة وخجولة تشعر هؤلاء الأطفال بأنهم لا يستحقون الاحترام كما تصبح عندهم عدم الثقة الداخلية الضرورية للمخاطرة في المجتمع .

٤ - **النقد Criticism** : إن الآباء الذين ينتقدون علانية أطفالهم يساعدون على وجود الخوف عندهم لأن هؤلاء الأطفال يتلقون إستجابات سلبية من الراشدين، إنهم يصبحون مترددين وغير حاكدين وخجولين، إن الآباء قد يكونوا ناقدين لأنها هي تلك الطريقة التي رُبوا عليها وإنها تبدو طبيعية إن بعض الآباء يعتقدون أن النقد هو أسلوب أو طريقة جيدة وضرورية لتعليم الأطفال كيف يتصرفون . إن النتيجة للنقد المتزايد هي طفل خجول وخائف .

٥ - **المضايقة Teasing** : إن الأطفال الذين يُضايقون أو يسخر بهم سوف يصبحون خجلين، يسخر الآباء والإخوان من الأطفال الذين يجرحهم النقد والذين يستجيبون بالانسحاب من أمام الآخرين .

إنهم خائفون وحساسون جداً من أن يُحكم عليهم أو يرفضوا أو يُربكوا، إن الأطفال الأصغر من إخوانهم غالباً ما يُضايقون وتساء معاملتهم من إخوانهم

وأخواتهم . والنتيجة هي طفل مرتبك وخجول، والشئ الأكثر خطورة هو انتقاد الأطفال على محاولاتهم بالاتصال مع الآخرين .

٦ - **عدم الثبات Inconsistent** : إن أسلوب التناقض وعدم الثبات في معاملة الطفل وتربيته يساعد على وجود الخجل. لذلك قد يكون الوالدان حازمين جداً (strict) في بعض الوقت، وقد يكونا متساهلين جداً في بعض الأوقات (lenient) وقد يكونا مهتمين جداً وفي أوقات أخرى. والنتيجة يصبح الأطفال غير آمنين ولا يعرفون. التنبؤ بماذا سيكون عليه تصرف والديهم. وفي هذه الحالة سيكونون خجولين في كل من البيت والمدرسة، ربما يكون بعض الأطفال خجولين فقط في البيت ولكن لا يكونوا كذلك مع الآخرين، إن هؤلاء الأطفال يضيعون وقتهم عبثاً في البحث عن أناس ثابتون في معاملتهم معهم .

٧ - **التهديد Threatening** : يهدد الآباء الأطفال وقد لا ينفذوا تهديداتهم أو غالباً ما يهدد بها آباء وينفذوها أحياناً وكذلك قد لا يتقبل الآباء الطفل وذلك بعدم إظهار الحب له لذلك يصبح عند الأطفال رد فعل على التهديدات المستمرة بالخوف والخجل، إنهم ينسحبون كوسائل لتجنب امكانية حدوث هذه التهديدات ولذلك يكون موقفهم (posture) نحو الناس دفاعياً .

٨ - **تدليل المعلم Teacher's Pet** : يصبح بعض الأطفال معتمدين على المعلم، ويعززون هذا السلوك فيهم لأنه يحب الأطفال الجميلين والخجولين، والنتيجة أن هؤلاء الأطفال يصبحون معتمدين على الكبار ويصبحوا خجولين من أصدقائهم وأقرانهم .

٩ - **اللقب بالخجل Self-Labelas shy** : يتقبل بعض الأطفال انفسهم بأنهم خجولين كصفة ملازمة لهم، كما لو أنهم يريدون أن يبرهنوا على أنهم خجولين، إنهم لا يعتقدون بأن أي إطرء أو مديح لهم يمكن أن يكون حقيقياً إنهم يعتقدون بأنهم خجولين وأن هذه هي شخصيتهم وبما أنهم يشعرون بالدونية فإنهم يتجنبون الإتصال بالآخرين لكي لا يكتشف أحد هذه الدونية. إن إحساسهم بالدونية

يمنعهم من الوصول إلى ما يريدون، إن التحدث السلبي مع النفس هو شيء مألوف عندهم فهم يقولون إنني لا أستطيع أن اتحدث مع أي شخص إنني اعرف بأنهم يكرهونني كان من الأفضل ألا اتحدث بشيء لأنني ابدو كالأبله .

١٠ - المزاج أو الإعاقة الجسدية Temperament or Physical Hadicap : بعض

الأطفال يبدون خجولين منذ الولادة والخجل في هذه الحالة يكون وراثياً، بعض الأطفال مزعجين ومنسحبين (outgoing) بينما أطفال آخرون يكونون هادئين راضين عن أنفسهم، إن هذا النمط قد يستمر خلال سنين حياتهم .

إن الاعاقات الجسدية غالباً ما تسبب الخجل، والشعور بالدونية اللذان يقودان الأطفال لأن يصبحوا حساسين جداً. إنهم يتجنبون الآخرين لكي لا ينظر اليهم أحد أو يتحدث عنهم، كما أن هناك إعاقات لها علاقة بصعوبات التعلم أو مشاكل اللغة تقود الأطفال للإنسحاب إجتماعياً .

١١ - النموذج الأبوي Parental Modeling : إن الآباء الخجولين غالباً ما يكون

لديهم أطفالاً خجولين، هناك ارتباط بين الخجل الوراثي والعيش مع نماذج خجولة من الناس، يرغب الأطفال أن يعيشوا أسلوب حياة الخجل كما يراه والديهم. إن اتصالاتهم الإجتماعية قليلة جداً، يسمع الأطفال آبائهم وهم ينتقدون الناس الآخرين بعبارات ساخرة وبذلك يشجعون ابنائهم على الابتعاد عنهم و عدم الثقة بهم .

كيف نمنع (طرق الوقاية) . How to Prevent

١ - شجّع وكافئ أن يكون الأطفال إجتماعيون

Encourage and Reward Socializing

منذ الطفولة المبكرة قدّم خبرات سارة وسعيدة للأطفال بقدر الإمكان إن زيارة الناس الذين عندهم أطفالاً من نفس العمر شيء مفيد ونافع، الرحلات الخاصة مع

طفل أو إثنين يمكن أن يكون شيئاً ممتعاً، إذا كان الطفل خجولاً بشكل خاص فإنه ينصح بذهاب طفلين متفتحين معه أو يذهب معه اصدقاءه في الرحلات، إنه يجب علينا أن نعرز أن يكون الطفل إجتماعياً، عندما يلعب الأطفال أو يتحدثون بلطافه عليك أن تبسم وان تعلق وتقول كم من الجميل أن يتمتع كل انسان بوقت جميل، تستطيع أن تقدم الحلوى والهدايا (treats) وتعطيها للأطفال فقط عندما يتصرفون بشكل جيد لا تقدمها عندما يكون الأطفال منزعجين أو مشوشين أو يكونوا صامتين، بعض الآباء يعززون السلوك الخجل عند الأطفال عن غير قصد عندما يفعلون اشياء جميلة في محاولة منهم لجعل المواقف السيئة جيدة وأن كل محاولة يقوم بها الأطفال لكي يكونوا إجتماعيين يجب مكافأتها بكلمة جميلة بسيطة أو بإشارة أو وضع اليد على الكتف يجب أن لا يُترك الأطفال معزولين عن الآخرين ولفترات طويلة ويجب منعهم من مشاهدة التلفاز لساعات طويلة وبشكل منعزل ومن المفيد مساعدة الأطفال على أن يفهموا معنى المناسبات الإجتماعية. عليك أن تفسر مشاعر الآخرين وتفكيرهم وتصرفاتهم، إن معنى سلوك الآخرين سوف يكون مفهوماً بشكل أفضل عندهم ولا يُساء فهمه، يمكن تفسير اتصال الآخرين بك أو عدم اتصالهم يعود إلى أن الأطفال الذين يعرفون بعضهم البعض دائماً يبقون بالقرب من بعضهم البعض ولا يقبلون بسهولة القادمين الجدد، يقول الاب لابنه إن هذا لا يعني بأنهم لا يحبونك أو أنك طفل مخيف، يجب أن يتعلم الأطفال كيف يتصرفون بطريقة لائقة إجتماعياً تناسب عمرهم إن بعض الأطفال هم بحاجة إلى ذلك أكثر من الآخرين ولكن الجميع يستطيع أن يستفيد من الإرشاد ومن الاقتراحات .

٢ - شجع الثقة بالنفس Encourage Self-Confidence and Maturity

يجب أن يُشجع الأطفال وان يمتدحوا لكونهم واثقين من انفسهم وعندما يتصرفوا بطريقة طبيعية، تستطيع أن تعبر عن رأيك بصراحة عندما يلعب الأطفال ويتحدثوا بحرية يجب إحترامهم مع ذلك يجب أن يتعلموا أنه ليس من الضروري أن ينسجموا مع كل شخص، شيء طبيعي أن يحبهم بعض الناس وان يكرههم أناس آخرون، وفي البيت يجب أن يتعلم الأطفال كيف يتحملوا مضايقة الآخرين بدون رد فعل ويجب

معالجة الصراعات والضيق ويجب عدم التهرب منها .

يُسيء الكبار تقدير القوة - قوة منع المشاكل بواسطة المشاركة في المشاكل واعداد الأطفال للتكيف معها، من المهم أن لا تعزز عن غير قصد الخجل بالغضب وبالإهتمام الزائد، يجب أن لا تقدم الحماية الزائدة للأطفال، إن الثقة بالنفس لا تبنى بواسطة اتخاذ القرارات بالنيابة عن الأطفال .

٣ - شجع السيادة ومهارات النمو Encourage Mastery & Skill Development

يجب مساعدة الأطفال الصغار لكي يشعروا باللياقة والأهمية إن احترامهم لذاتهم متعلق بقدرتهم على السيطرة على البيئة، يجب أن تقدم لهم أعمالاً يمكن تحديدها بشكل لطيف لكي يشعروا دائماً بالنجاح أفضل من انتظار الأشياء الجيدة لكي تحدث، يجب تشجيع الأطفال أن ينجزوا الشيء الذي يرغبون فيه .

يجب تقديم التدريب المبكر بشكل فردي للأطفال وعلى شكل مجموعات، إن نوادي الهواة يمكن أن تعلم الأطفال مهارات أفضل يستطيعون من خلالها إشباع ميولهم وتجعلهم يتفاعلون مع الآخرين .

٤ - قدم جواً دافئاً ومتقبلاً Provide A warm and Accepting Atmosphere

إن الحب والانتباه لا يفسدان الأطفال، كلما كان الأطفال متقبلين كلما كانوا أفضل يجب أن يسمح للأطفال أن يقولوا لا للمواقف التي لا يرغبونها، ويجب إحترام استقلاليتهم (autonomy) ويجب احترامهم حتى لو لم يتفقوا معك، «العبارة ان الاطفال يجب أن نراهم ولا نسمعهم»، مثل هذه العبارة يجب الابتعاد عنها، يشعر الأطفال بالحب والتقبل وبالأمن عندما يمارسون الاحترام الإيجابي غير المشروط، إنك تشجع التقبل الأساسي عندهم كأناس حتى لو أنك لم تحب سلوكاً معيناً فيهم، يجب أن يشعروا بأنهم ينتمون للأسرة وأنهم جاءوا لتقديم لهم الدعم كلما كان ذلك ضرورياً وبدون ارتباك يجب أن تقدم لهم المساعدة والاقتراحات بشكل معقول وبحرية .

What To Do ?

ماذا نعمل (طرق الوقاية)

Teach and Reward Social Skills

١ - علم وكافئ المهارات الإجتماعية

إن أي جهد في الاتصال مع الناس يجب إمتداحه أو مكافأته بطريقة ما. يستطيع الأطفال أن يكسبوا النقاط على اشتراكهم في أي سلوك إجتماعي. يجب أن يكون نظام النقطة مصمماً بحيث يعطي نقاطاً أعلى للاشتراك في النشاطات الإجتماعية مثل (الذهاب الى الحفلة أو التحدث مع أطفال عديدين) ويمكن مقايضة هذه النقاط بأشياء يحبها الأطفال، ومن الضروري مكافأة الخطوات الصغيرة مثل الإقتراب أقرب فأقرب من الآخرين أو اصطحابك عند الباب لإستقبال الزوار (بدون أن يتكلم الطفل) وبعد فترة يتمكن الطفل بنفسه من استقبال الناس لوحده، بينما انت تكافئ التقدم. لا تنتقد الأطفال، إن الأطفال الذين يجب أن يكونوا أقل خجلاً يجب أن يشاركوا في العملية مثلاً تقدم لهم طاولة ويطلب منهم أن يعدوا عدد المرات خلال النهار الذين اختلطوا فيها مع الآخرين، بعض الأطفال يستجيبوا للإطراء والمكافآت على إظهار مزيد من الاتصال الإجتماعي، على أية حال إن أطفالاً كثيرون يحتاجون إلى تعلم المهارات الإجتماعية، إذا شعر الأطفال أنك بجانبهم وأنت لست ناقداً وأنتك تساعدتهم فإنك سوف تكون ناجحاً في تغيير انماط السلوك الخجل .

علم الأطفال وقوي خطواتهم على تعلم وتطبيق المهارات الإجتماعية، يجب أن تمتدحهم وتحترمهم عندما يواجهون صعوبات وان تقدم لهم إقتراحات محددة تهتم بمعالجة المواقف الأخرى .

يمكن أن تقسم مهارات التدريب الإجتماعي الى الخطوات التالية :

- ١ - التعليم .
- ٢ - التغذية الراجعة .
- ٣ - التدريب السلوكي .
- ٤ - التمثيل أو لعب الدور .

إن التعليم يتطلب التدريب الحقيقي على الطرق المختلفة للتصرف والاتصال مع الناس، إن قول مرحباً هي أحياناً خطوة كبيرة للأطفال، المهارات الأخرى هي اعطاء وتقبل الإطراء والابتسام وهز الرأس والموافقة والاتصال بالعين. يجب أن يُعد الأطفال للتحدث وتعليمهم الأشياء التي تُمتع الآخرين وتُهمهم وأن يتأكدوا بأن مشاركة الآراء والمعلومات هو أمر ضروري، وكذلك فإن الإصغاء الإيجابي هو حل مناسب.

يجب أن يتعلم الأطفال الإتصال بالآخرين الذين لهم آراء هامة . إن التغذية الراجعة تساعد الأطفال أن يفهموا ثم يحسنوا من مهاراتهم.

إن التقليد يكون بتعليم الأطفال كيف يتصرفوا وعليك أن تشرح لهم كآب المهارات الجيدة وأن تريهم كيف يفعلون ذلك .

التدريب على السلوك يحدث عندما يتدرب الأطفال على السلوك الإجتماعي الأفضل المتعلم بواسطة التعلم والتغذية الراجعة والتمثيل، إن لعب الدور هو الأسلوب الرئيس، إن الأطفال هم ممثلون حقيقيون وهم يمثلون المشاكل - يُسأل الطفل ماذا سيقول ويفعل إذا مثل، أدواراً مختلفة بطريقة دراماتيكية، من السهل أن ترى كيف أصبح إجتماعيين في هذه المسرحية.

هناك طريق قوي آخر أن تجعل الأطفال الخجولين يمثلوا كأطفال مألوفين، إن الدور العكسي مفيد جداً (role reversal) عليك أن تجعل الأطفال يختارون البدائل للسلوك، يمكن أن تجعل الطفل يلعب دور الخجول والصامت في حفلة وأنت تكون المضيف وبعد دقائق يمثل الطفل دور المضيف، بعد دقائق يصبح الطفل مضيفاً ويجرب بعض السلوكات التي شرحتها أما إذا أصبح الأطفال بليدين (stuck) فإنك تستطيع أن تقدم لهم إقتراحات .

إن الأطفال تحت ٩ سنوات يحبون استعمال الألعاب وهذه تقوم بنفس الهدف ولكنها تجعل الموقف أبعد كثيراً وأقل تهديداً للأطفال الصغار، إن الألعاب تحدث وتتفاعل .

Desensitize Shyness

٢ - إضعاف الحساسية بالخجل

يستطيع الأطفال أن يتعلموا بأن المواقف الإجتماعية ليس بالضرورة أن تكون مخيفة، يمكن أن يهدؤا عند المواقف ويصبحوا أكثر إجتماعية تدريجياً، ويجب الاستفادة من تخيلهم بشكل بناء . يتعلم الأطفال كيف يرخوا عضلاتهم في غرفتهم يستطيعوا تخيل خطوات صغيرة غير قادرين على اتخاذها، يستطيعوا ان يتخيلوا انفسهم يقولون مرحباً لشخص في حفلة تدريجياً يفكروا بأنفسهم وهم يقومون بعمل سلوك إجتماعي كانوا يخافونه في السابق، شيء هام بأن يشاركوا في هذه السلوكات قليلاً في وقت ما في مواقف حقيقية، إن حساسيتهم ستقل تدريجياً نحو المشاعر

السالبة المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي، تستطيع أن تساعد بتقديم مواقف جديدة تكون ساره بأكبر قدر ممكن، يمكن دعوة صديق أو صديقين لزيارة الطفل، وعند حضور الحفلة فإن الطفل يمكن أن يكون مصحوباً بطفل آخر، وفي الحفلات يستطيع الطفل القيام بعمل بناء لتجنبه الاربك، قدم للأطفال عملاً بناءً يستطيعون القيام به مثل التنظيف أو الخدمة يجب أن لا تعمل لهم ضجة أمام الآخرين، إن الأطفال الصغار الخجولين يجب أن يُقدموا تدريجياً الى لعب أصعب ولمجموعات أكبر، يجب تشجيع الأطفال الذين لا توجد عندهم مهارات الاتصال أن يتصلوا بالآخرين بشكل غير مباشر ومن خلال الرسومات ومن المقبول أن تناقش معهم الرسومات .

يمكن ممارسة التدريبات العديدة مثل النظر في المرآة ووصف أنفسهم أو التحدث عن موضوع وهناك طريقة أخرى وهي أن تستأجر صديق يُعرّف الطفل على المواقف المختلفة، إن وجود هذا الصديق يجعل الطفل يشعر بأنه جيد وآمن بما فيه الكفاية لأن يغامر اجتماعياً إن ذلك سوف يجعله يختلط بالآخرين بشكل أسهل وجعله قادراً على زيارة بعض الأماكن، هناك علاج عكسي وهو أن تطلب من الطفل أن يظهر للآخرين خجله بعدها يشعر الطفل بالاسترخاء ويظهر حبه للإختلاط بالآخرين .

Encouraging Assertiveness

٣ - تشجيع توكيد الذات

يجب أن يتعلم الأطفال أن يسألوا بصراحة عن ما يريدون، يجب أن يتعلموا كيف يتغلبوا على خوفهم وارتباكهم من أجل التعبير عن انفسهم، وعليهم أن يقولوا "لا" عندما لا يريدوا أن يفعلوا شيئاً، الكثير من الأطفال غير قادرين على رفض عمل شيء ما، لذلك يفعلون للآخرين ما يريدون ومن ثم يشعرون بالاستياء من الآخرين وأيضاً يشعرون بالاستياء من ضعفهم الشخصي، يستطيع الأطفال أن يتعلموا ان يقولوا ردود أفعالهم للآخرين خاصة عندما يسبب سلوك شخص منهم ما مشاعر سالبة أو موجبة لديهم، يستطيع الطفل أن يقول ذلك له علانية جزء من هذه العملية هو إعداد الأطفال لأن يكونوا قادرين ان يتقبلوا ردود الأفعال السالبة الممكنة من الآخرين. ويجب مناقشة توكيد الذات عندهم كحق أساسي، وليس من الضروري أن يصبح الطفل عاجزاً (incapacitad) بسبب سلوك الآخرين، ومن الجيد أن نجعل الأطفال هؤلاء يساعدون طفلاً أصغر أو أطفالاً أقل تكيفاً في التعليم أو يقومون بأعمال خفيفة أو

يلعبون الألعاب، يستطيع الآباء تقديم معلومات للأطفال تساعد على تأكيد ذاتهم بشكل مناسب، يمكن إستعمال لعب الدور وكذلك فإن السلوك التوكيدي يشار اليه ويعاد تمثيله بطريقة مُحسنة، يتعلم الأطفال كيف يحلوا المواقف بأنفسهم وكيف يستجيبوا للتغذية الراجعة، تستطيع ان تناقش بصراحة (forthright) المواقف الحياتية الحقيقية .

٤ - استغل الطفل في مسرحية موجهة أو في تدريب مهارات جماعية

Enrole Child in Supervised Play or Group Skill Training

عندما يشترك الأطفال الخجلون في تدريبات جماعية فإن بعض المحادثات والتفاعلات يجب أن تحدث طبعاً ولا بد من وجود قائد حساس للمجموعة، يجب أن يتحدث الآباء للقائد عن أطفالهم وأن يقدموا اقتراحات، إن الألعاب الصامتة أو «الألعاب التحزيرية» (charades) هذه يمكن أن تجعل الطفل يعبر عن نفسه أمام الآخرين، يمكن السؤال عن أسماء الأفلام أو الكتب أو الحوادث وإن على المجموعة أن تعرفها، يجب على قادة المجموعة أن يعززوا الأطفال ويمتدحوهم على كسب النقاط، يستطيع الآباء تقديم أشياء يفضلها الأطفال كثيراً إذا ما كسبوا نقاطاً من خلال هذه النشاطات، وبعض الأطفال يستطيعون الاشتراك في رسومات مع الآخرين ومناقشتها أيضاً معهم، يستجيب الأطفال للعب مع أطفال أصغر وغير خجولين وأن اللعب مع الأقارب الصغار هو خطوه أولى للعب مع الأقران، وفي هذه الحالة يُجر الأطفال الخجولين للعب في الألعاب بشكل طبيعي، إن القائد يجب أن يشغل الأطفال في ألعاب نشيطة وفعالة في المجموعة، يجب أن تختار الألعاب حيث يساعد الأطفال بعضهم البعض ويستطيعوا الاتصال أيضاً (ألعاب مثل الشدة والشطرنج (chlieckers) هذه غير ملائمة) أما النشاطات مثل التنزه على الأقدام (hiking) أو السباق والألعاب المسرحية يمكن أن تستخدم لتشجيع التعاون والمحادثات .

إن الموسيقى والعاب القوى والرسومات والالكترونيات هي مجالات تنمي الأطفال وتجعلهم متقبلين من قبل اندادهم، يُظهر الآخرون الاعجاب والاهتمام عندما يطور الطفل مهارة في أي مجال من هذه المجالات .

إن أحد المظاهر المدمرة للطفل هو أن يعتقد بأن شخصيته خجولة، الطفل الخجول يؤكد نفسه أنه خجول ولا يستطيع الإتصال مع الآخرين ولأنه يفسر الحوادث بنظرته الخجولة وبإستمرار، نستطيع تعليم الأطفال بأن الخجل هو سلوك يقوم به الأطفال أو الناس وأن الخجل ليس شيئاً ملازماً لهم أو أنه شيء طبيعي فيهم، هذا ما يبذل الإعتقاد الخاطيء الذي يقول بأنهم جُبلوا كذلك، وعندما تغير سلوكيات الأطفال فإن الخجل يختفي، يتعلم الأطفال الإثارة ليصبحوا مغامرين ويحبون المخاطرة، علم الأطفال وفسر لهم كيف يمكن المخاطرة وعلى خطوات وفي الحفلة. علم الأطفال أن يقولوا مرحباً لكل شخص وفي الحفلة القادمة يجب أن يشترك الطفل في محادثة مع طفل عزيز جداً ساعده طفل آخر بحاجة للمساعدة، فالبنت الخجولة والتي عمرها ١٤ سنة يجب أن تتحدث عن فهمها ومعرفتها عن التصوير الذي يمكن أن يتمتع الآخرين، بدلاً من أن تبقى بعيدة وغير مألوفة يجب أن تنظر الى نفسها على أنها رائعة .

يجب شرح التحدث مع النفس بطريقة طبيعية، فعندما يكون الطفل مع أناس هامين علمه أن يفكر في انجازاته افضل من أن يفكر كيف أن هؤلاء الأشخاص أهم منه، حل مشكلة طفلك وقدم له اقتراحات محددة خاصة على الجمل السالبة التي يقولها لكي يتجنبها، وعلمه أن يقول حديثاً إيجابياً .

يجب أن يتوقف الطفل عن قول مثل هذه الأقوال «أنا لست جيداً إنني خجول» «لا فائدة مني إنني خجول ولا أستطيع أن أتحدث مع أحد» «أنا عصبي جداً وأنا لن أتغير» «من سوف يهتم لأحمق مثلي» . «إذا ما تحدثت بشيء فإنني سأكون غيباً وان كل شخص سوف يضحك مني» عليك أن تعلم الأطفال بأن العبارات الإيجابية هي حقيقية ومساعدة لهم، فيقول الطفل «أنا حقاً جيد» أنا اعرف كما يعرف أي شخص آخر، «حتى لو لم يحبني الناس سوف أقول ما اريد»، «أستطيع أن أحتملها حتى ولو قال عني الناس بأنني غبي»، «إن العالم لن ينتهي إذا ضحك مني الناس»، إن الآباء كثيراً ما يسيئون فهم الفائدة من التحدث الإيجابي مع النفس لإزالة المشاعر السالبة، لقد استخدم المعالجون النفسيون طرقاً فنية مثل العلاج العاطفي العقلاني، والتي هي وسائل للتحدث مع النفس إن الفكرة الأساسية هي أن تغير الطريقة التي يفكر بها

الناس عن انفسهم إنها ليست غلطتي بأن الأطفال يضايقون كثيراً، إنني أشعر بأنى جيد حتى لو فكر بعض الأطفال بأنني غريب (weird) يستطيع الآباء أن يواجهوا تحدي معتقدات الطفل غير العقلانية في أن يكون تاماً وبدون اخطاء أو أن يريد أن يحصل على التقبل التام من جميع الناس أو كونه لا يستطيع تحمل أي نوع من أنواع النقد أو العدوان وبممارسة التفكير الإيجابي والتدرب على سلوكيات جديدة هناك إمكانية بزيادة الاتجاهات الإيجابية وبالتحسين التدريجي للإتصال مع الآخرين .

Case Report

تقرير حالة

طفل عمره ٩ سنوات كان خجولاً جداً، كان يشعر بالوحدة ولكنه كان خائفاً من اللعب مع الاقران وكان فقط يستجيب وعن كره (reluctantly) لإهتمامات الكبار، حاول والداه وبدون نجاح أن يمتعوه في نشاطات جماعية ولكنه أصبح يتجنب الآخرين وكانت محاولته في الإتصال مع الاقران متغيره. عقدت مقابلتين ارشاديتين مع الوالدين غيّرت الزيارة في الخجل عنده، شُجع الوالدان على أن يعبا دوراً مباشراً في تمثيل المهارات الإجتماعية لإبنهم، لقد أساء الوالدان تقدير حاجة الطفل لمعرفة المهارات الإجتماعية وقدرتهم الخاصة على تعليمه مباشرة طرق أفضل للإتصال مع الآخرين، ولأنه كان يشعر بالوحدة وانه بحاجة الى الأصدقاء كان مشتاقاً لأن يتعلم إحدى الأشكال التي تجعل إهتمامه أوضح، لقد أقنعه والداه بأنهم لا ينتقدانه أو يلومانه ولكنهم يققون بجانبه لمساعدته على تعلم أن يكون أكثر إجتماعية، وعُلم الطفل كيف يتحدث وكيف يكون مصغياً نشيطاً وإن يشارك الآخرين آرائهم، دُرّب الولد على (ceaching) طرق تدريبية للإتصال مع الآخرين وعُلم التحدث الإيجابي مع النفس، أخبره والداه بأن يتوقف عن الأفكار السالبة التي عنده وعُلم كيف يفكر بإيجابية، وأن عليه في ملعب المدرسة أن يقف الى جانب الطلاب المفكرين وعُلم الطفل أن لا يقول لا «أحد سوف يلعب معي وإن لا يقول بأنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً صحيحاً. عُلم أن يقول بدلاً من ذلك» «سوف أغتتم الفرصة واشترك، أستطيع أن أتحمل المضايقة القليلة»، إن الوالدين والطفل كانوا مسرورين جداً من الوقت السار المتزايد الذي أمضاه الطفل مع الأطفال الآخرين وكان إيجابياً معهم .

القهرية بسبب التمام

Compulsive - Perfectionistic

إن القهرية هي قهر لا يقاوم (irresistible) للقيام بعمل بطريقة غير معقولة، إن الكمالية توجد عندما لا يكون هناك اخطاء أو عيوب (flaws) يعتبر الشخص المثالي الذي ينشد التمام أي قصور أو تقصير بأنه أمر غير مقبول وفي هذا الفصل سنهتم بالأطفال الذين يشعرون بأنهم مجبورون على التصرف بطريقة الكمال أو التمام، يشعر الأطفال الصغار غالباً بأن عليهم أن يقوموا بعمل مكرر لنموذج دارج، مثل الطقوس الدينية، إن هؤلاء الناس يفتحون الأبواب ويغلقونها ويغلقونها ويفتحونها مرات عديدة للتأكد من أنهم قاموا بفتحها أو بإغلاقها بشكل تام، إنهم يمشون خطى للأمام وللخلف إنهم يغسلون أيديهم مرات عديدة متلاحقة وكذلك فإن أشياءهم تنظم وتنضد بشكل وسواسي أو شديد التدقيق (meticulously) أنهم يعدون الأشياء والأدراج والخطوط واعمد الكهرباء باستمرار، ومن سن ٢ - ٧ سنوات الكثير من الأطفال يلعبون ألعاباً ويكررون أقوالاً ويقومون بشعائر وطقوس وفي سن ١٢ سنة تصبح الاستبدادية (absolutism) تدريجياً نسبية، إن تعليم الأطفال الخبرات والذكاء سيجعلهم أكثر مرونة وعندها يفهمون هذه القوانين بأنها ليست مطلقة، ومن ناحية أخرى فإن الأطفال الصغار ينظرون الى غير الملتزمين بالاعراف من الاشخاص بأنهم خاطئون وغرباء إذا لم يقوموا بهذه القوانين .

إن السلوكات القهرية مألوفة وعادية من سن (٨ - ١٠) سنوات، أما إذا ما أثر هذا السلوك القهري على نشاطات الأطفال العادية أو استغرق وقتاً متزايداً عن ذلك عندها فإنه يدل على وجود مشكلة، يوصف الأطفال القهريون بأنهم مرتبون ودقيقون وواعون بشكل أكثر من اللازم وغالباً ما يصغون الى التفاصيل، يكرهون القاذورات وعدم الترتيب والقذارة أو الضجة .

يعتقد هؤلاء الأطفال بأن النظافة والأمن والخرافات (وعدم المشي على الشقوق أو المشي تحت السلالم ... الخ) أو الخرافات الشخصية مثل (لمس قفل الباب مرات عديدة والمشي على ممرات خاصة) بأنها ضرورية لكي تبعد عنهم الحظ السيء إن الأطفال

القهريون والذين يحبون التمام يعتقدون بأن الأشياء يجب أن تفعل «كذلك» «أو أنهم سوف يقلقوا أو يتزعجوا إذا لم تكن كما يريدون» وأن أسرّتهم وملابسهم ووظائفهم البيئية يجب أن ترتب بطريقة محددة ومقبولة لديهم، إن القهرية اللطيفة إذا ما عولجت جيداً سوف تصبح مصدر قوة لهم (asset). الكثير من الآباء والمعلمون ينظرون الى الترتيب والتمام أنها فضائل ولا يحاولون تغيير هذه الصفات، إن هؤلاء الأطفال يجمعون الأشياء وينظمون ما يجمعون وهم متقشفون في إنفاق النقود، وموسوسين ويضيعون في التفاصيل وهنا تصبح القضية قضية حكم بالنسبة للكبار وهل أن الطقولة المناسبة تقع بين الجهاد من أجل التفوق والإمتياز أو بين التمام والمرونة وسهولة التكيف مع الفشل الحقيقي والمصاعب .

Reasons Why

ما الأسباب

Feel Safe and Good

١ - الشعور بالأمن وبالأحسن

إن الطقوس والتمام هي محاولات يقوم بها الأطفال ليشعروا بأنهم جيدون في البحث عن السعادة، إنهم يحاولون السيطرة على البيئة بالاشتراك في سلوك يأملون أن يتعلموه إن التعليم الخاطيء يجعلهم لا يعرفون الاستجابة الصحيحة للمواقف وبدلاً من التركيز على المشاكل وبذل أقصى جهودهم لحلها فإنهم يستعملون طرقاً صعبة لا فائدة منها وبالرغم من ذلك فإنهم يكسحون للوصول إلى ما يسمونه أهدافاً إيجابية بالنسبة لهم ويشعر هؤلاء الأطفال بأن القيام بطقوس معينة فإن هذا يجعلهم مقبولين أكثر عند أقرانهم، إنهم يقاومون مساعدة الكبار حتى ولو اعترفوا بأن سلوكهم غير مناسب أو غير معقول، إن الطقوس وشعورهم بالتمام يجعلهم يشعرون بأنهم جيدون ويجعلهم يشعرون بالأمن بالرغم من أن الآخرين يحكمون على سلوكهم بأنه غير صحيح، يرى الآخرون هؤلاء الأطفال بأنهم يركزون على الأمور الصغيرة غير النافعة في المواقف المتعددة .

Relieve Tension and Reduce Fear

٢ - خفض التوتر وخفض الخوف

إن الدافع القوي لدى الأطفال القهريون هو تجنب الألم، إن السلوك نحو التمام هو

محاولة لتجنب القلق أو الخوف الذي يرافقه أدنى شكل من الأداء غير التام، إن عدم الشعور بالأمن وعدم التأكد يعالجان بالاشتراك في سلوك صحيح، إن السلوك الصحيح قد يكون حادثتين مزدوجتين عرضيتين، عند الشعور بالمضايقة جداً يأكل الطفل طعاماً ممتعاً الأمر الذي يقوده إلى خفض التوتر عنده، إن بعض الأطفال يلجأون للأكل أكثر فأكثر كوسيلة لخفض التوتر. إن السلوك الصحيح بالنسبة لهم ربما ينشأ من المساواة غير المنطقية للأشياء مع المشاعر السيئة، مثلاً الوسخ يمكن أن يساوى مع السوء أو الشر لذلك فالنتيجة المتوقعة هي أن يغسل الطفل الوسخ لكي ينظف ولكي يتجنب الجراثيم، إن هؤلاء الأطفال يكررون عملية الغسيل بشكل قهري لكي يتجنبوا المعنى الرمزي للخوف من الوسخ، يلجأ هؤلاء الأطفال لعدّ وترتيب الأشياء وبذلك يعيقون المضايقة الحقيقية أو المتخيلة من موقف معين قد يواجهونه ربما يشعر هؤلاء الأطفال أن الاذى سوف يصيبهم في الخارج لذلك يمضون وقتاً كبيراً للقيام بنشاط متكرر قبل خروجهم من البيت، وهم يؤجلون الاتصال مع الآخرين خاصة إذا كان هؤلاء الآخرون مخيفون في الماضي، بذلك يحاول الأطفال تأخير الموقف المهدد أطول مدة ممكنة، وكذلك فإنهم يتجنبون الأطفال الناقدون قد يقوم الطفل القهري برسم شيء بالتفصيل وبالتمام ليتملص (evasives) من نقد الآخرين .

إن القهرية هي اضطهاد النفس (self-perpetuating) لأنها تشعر الطفل باستراحة مؤقتة من حدوث التوتر، إن الطقوس والمواقف يجب أن تعاد وفي كل مرة يبرز القلق ويظهر، ولسوء الحظ فإن المشاعر النفسية تسيطر على مشاعر الطفل، إن الأطفال الذين يكررون السلوك يشكون بأنهم لم يقوموا بالسلوك بشكل جيد ويصبحون أكثر قلقاً ويشعرون بالرغبة في تكرار العمل مرة أخرى ، بعض الأطفال يكونون سلوكاً متماثلاً (symmetrical) بسبب الشكوك النفسية، لا يستطيعون الاختيار أو يتنحون جانباً، لذلك فإن عليهم أن يوازنوا كل عمل أو موضوع حتى يكون بنفس التشابه، إن هؤلاء الأطفال غير الآمنين وغير المقررين يمارسون حاجة كبيرة للنظام والتنظيم لكي يخفضوا التوتر .

يمكن اعتبار القهرية بأنها مخالفة أو معاكسة تماماً للفوضوية وعدم الترتيب (messy sloppy) إن هؤلاء الأطفال يشعرون بالقلق إذا لم يكونوا أنيقين تماماً ونظيفين تماماً، إنهم نموذجاً للنظام بينما مشاعر الذنب عندهم تنتج من رغبات ممنوعة وبسبب ردود فعل الكبار وبسبب معتقدات الطفل الخاصة ولكن الذنب يزول بإشراكهم في سلوك معين من الطقوس أو التمام، إن المشاعر الممنوعة ربما تكون عدوانية أو جنسية أو غريبة أو شاذة (bizarre) بعض الأطفال عندهم قهرية معادية وبعض منهم يميلون للسرقة والكذب والبلطجة والغش، بذلك يشعر الأطفال بشعور أقل من مشاعر الذنب بالاشتراك في سلوك ملائم مثل الحصول على ١٠٠ درجة في الامتحانات المدرسية أو أن تكون غرفتهم أنيقة أو بعد كل شجرة في الشارع، إن هؤلاء الأطفال يشعرون بأن عليهم أن يعملوا بجد لكي يبرروا وجودهم، إنهم شكاكون ويشعرون بالذنب من أعمال صغيرة وخاطئة، حتى أن وقت الاستراحة يجعلهم يشعرون بالذنب وبالمضايقة إنهم يمنعون عن النشاطات الهادفة البناءة والحل الأمثل هو تكيف هؤلاء الأطفال مع ذنوبهم .

يعتقد الأطفال بأن الأشياء يجب أن تعمل بطريقة محددة ودقيقة لأن الآباء يتوقعون ذلك، إن الآباء القساة جداً هم أنفسهم وعرون وينشدون التمام لا يستطيعون تحمل اخطاء الطفل وعدم ثباته، إن الآباء عادة لا يشجعون التعابير الصريحة عن المشاعر ولذلك من الممكن أن يكونوا معزولين اجتماعياً عن جو الأسرة الذي يؤكد على النظافة وآداب المعاشرة (etiquette) إن هؤلاء الآباء يقولوا لأولادهم يجب عليهم أن يكونوا أفضل مما هم عليه ومن أقوال الآباء لأطفالهم «أنا أعرف بأنك تستطيع أن تفعل ذلك لا تعتذر» إن هؤلاء الآباء يفتقرون الى الاحترام وغير قادرين على أن يروا الأشياء من وجهة نظر اطفالهم، إنهم يشعرون بأنهم فاضلون تماماً ويرون بأن الآباء الآخرون متسامحون جداً وغير صارمون (lax) إنهم يمثلون ويعززون السلوك القهري !! إن علاقة الطفل والاب تكون عادة حيادية باردة وعدائية

إن الآباء يمثلون الوسواس والتمام والذين بدأوا صراعاً عدائياً مع طفلهم بعد الميلاد، وعلى سبيل المثال فإن التدريب على استعمال ورق الحمام تويلت (Toilet) بدأ مبكراً وانجز بكثير من الغضب والتوتر وكرد فعل على الآباء الحازمين فإن بعض الأطفال يذعنون (comply) مباشرة بوجود السلوك القهري المتوقع .

٥ - تجنب مواجهة المشاكل الحقيقية Avoid Confronting Real Problems

إن التمام والقهرية قد يصبحان تكتيكاً معاكساً، أي لتجنب المشكلات الحقيقية. إن السبب الحقيقي للإنزعاج يمكن تجنبه ويمكن ان يحدث السلوك الآمن، إن الصراعات الحقيقية والمصاعب لا تواجه أو لا تحل، وبدلاً من محاولة الحصول على الدفء والعاطفة وعلى الدعم من الباردين عاطفياً فإنهم يلجأون الى السلوكات التي هي على شكل طقوس، إن مشاكلهم مع الانداد أو مع المدرسة يمكن تجنبها عندما ينهمكون في تفاصيل المواقف، في الحقيقة إن أي شعور حاد قد يبقى غير معبر عنه ويتحول الى عمل على شكل طقوس أو إلى حاجة مقهورة يجب القيام بها بشكل تام. إن نمط التمام أصبح وسيلة لتجنب المشاكل والصراعات وعدم التعبير عن المشاعر علانية، كما أنه لا يوجد عندهم دفء في التعامل مع الآخرين وفي الأخذ والعطاء (give and take).

طرق الوقاية How to Prevent

١ - كن قادراً على الاحتمال Be to lerant

يعني التحمل أن تسمح للسلوك المنحرف بالحدوث، بهذا المعنى فإن سلوك الأب المحتمل يخالف تماماً سلوك الأب الذي ينشد الكمال والتمام، إن على الآباء احتمال سلوكات الأطفال بطريقة مناسبة، يجب تقبل رفض الأطفال العادي والمتوقع بإذعان (compliance) وأدب، عليك أن لا توافقهم على الوقاحة ولكن يمكن تحملها أحياناً ويجب عدم المبالغة فيها، عندما يتصرف الأطفال بشكل سيء فإنك تستطيع ان تؤكد أو تحترم ولا تنتقد الطفل، إعرف بأنه من الصعب أن يكون الطفل أديباً طيلة الوقت. ولكنك كنت جميلاً معظم الوقت . يشعر الأطفال بأنهم متقبلين ولا يشعرون بأنهم بحاجة للإستمرار في أسلوب التمام، إن الاحتمال يعني تجنب استخدام التهديدات

الشديدة أو التحقير، هذا الأسلوب يضمن الفشل مما يجعل الطفل ينشد الكمال، إن الذنب هو سبب قوي للقهرية، يجب تعليم الأطفال الاسترخاء بعد القيام بعمل ويمنعوا ظهور القلق الذي يقود إلى السلوك القهري. علم الأطفال الاسترخاء وتقليل الحساسية (desensitile) لكي لا يلجأوا إلى السلوك القهري ولكي يتجنبوا القلق. وبذلك يصبحوا أقل حساسية لتلك الطقوس وبالتدريج سيصبحوا قادرين على التصرف بحرية. مثلاً الكثير من الأطفال يحبون أن يرتبوا الأشياء تماماً أو سيصيبهم القلق والازعاج بينما هم مسترخون قل لهم أن يتخيلوا أنهم غادروا غرفهم بدون أن يرتبوا الأشياء.. ويهناون على هذا التخيل هناك شكل آخر من إزالة الحساسية هو عرض بسيط لمشاهد أكثر فأكثر من عدم التمام كل مرة. ففي المشهد الأول يكون فيه الترتيب بسيطاً وفي كل يوم يصبح الترتيب أقل فأقل تنظيماً حيث تصبح صورة ترك الغرفة بدون تنظيم نسبياً حتى تترك الغرفة كل يوم بحالة أقل ترتيباً وكمالية (بدون ترتيب وبدون لمس الأشياء) شكل آخر من أشكال تقليل الحساسية أن تجعل الطفل يتخيل سلوكه القهري وهو في وضع مُسر وهو مسترخي، والهدف هو إضعاف الشعور بالقهرية لديه، إن هذا الأسلوب قابل للتطبيق على أي نوع من القهر .

إن بعض الأطفال الطموحين يستجيبون لعملية إعادة التكيف أو التصحيح للطقوس القهرية وبسرعة. وفي المناقشات عليهم ان يوافقوا على الرغبة في أن يكونوا أقل عدوانية. في البداية يجب منعهم لمس الأشياء أو الغسل المتكرر أو الترتيب (lining up) وبأسلوب غير ناقد. إن الهدف أن تجعل الأطفال يستعملون ضبط النفس وذلك بمقاطعة الطقوس بأنفسهم. أخيراً إن التصحيح الزائد هو شكل آخر لإعادة التكيف، بعض الأطفال يستجيبون وبشكل جيد لسلوك إعادة التصحيح بالمكافأة والعقاب لكي تؤكد على حصول المطاوعة والاندعان عن الأطفال. عندما يبدأ الأطفال في الترتيب أو اللمس أو المسح ... الخ يوقف الأطفال ويطلب منهم عمل تمارين باذرعهم وأيديهم لمدة ٥ دقائق مثلاً يستطيعوا رفع ايديهم فوق رؤوسهم ومن ثم يلمسون اكتافهم وخصورهم وهكذا بعد تكرار هذه الحركات فإن العادات القهرية تبدأ بالضعف .

Substitute Constructive

٢ - التعويض بالسلوك البناء

النقطة الهامة التي يجب التركيز عليها هي أن القهرية أو السلوك نحو التما

ضروري وغير نافع وبدلاً من إضاعة الوقت علم الأطفال كيف يستطيعوا استعمال نواياهم الجيدة بشكل بناء يمكن أن تكون هناك عملية تدريجية من التعويض وأقل فأقل من الطقوس الكثيرة التي سوف تنتج عن التوقف التلقائي لجميع الطقوس. مثلاً بنت عمرها ١٢ سنة كانت تستغرق ساعة في الحمام لكي تستحم بطريقة معينة وتعد فرشاة الأسنان وتعلق المناشف بشكل تام. الاستحمام إستغرق ساعة ونصف لأن كل أصبع كان يجب أن تصله الصابون وتغسله ثلاث مرات، طلب منها ان تستحم مرتان وان ترتب المناشف مرتين وتخرج. رأت بأنها ناجحة استطاعت تخفيض العملية الى ١٥ دقيقة وشعرت بالفخر نحو نفسها. ولد مراهق استبدل سلوكه المتصف بالقهر بسلوك بناء كان يفحص الأرقام مرات ومرات لكي يعرف بأن جميع الأقفال مغلقة. وبدلاً من أن ينتقد امتدح على اهتمامه وطلب منه فحص الاقفال مرات عديدة. إستخدم التحدث مع النفس حيث قال «لقد فحصته إنه مغلق» الفكرة هي ان نتعرف على بعض القيم الإيجابية في السلوك والمحافظة على المظاهر الإيجابية وحذف الأجزاء المتكررة وغير الضرورية. من المفيد القول للطفل بأن الفشل هو شيء عادي ومقبول وعليك أن تحاول حتى تنجح .

Reward Non Compuls, Weress

٣ - كافء اللاهربية

عندما لا يكون الأطفال القهريون قهريون في المواقف المختلفة قدم لهم المكافآت ولا تنتقص من فعالية الألعاب والتسجيلات ... الخ في التخلي عن التمام، ولد عمره ٥ سنوات كان مهتماً بالوسائل الكهربائية فكان يضع الفيش ويخرجه ويفتح ويغلق هذه الأجهزة الكهربائية بشكل متكرر وبعد استعمال أساليب عديدة وبدون نجاح فقد وجد بأن نظام المكافأة كان له أكثر الأثر في تعديل سلوكه. ربح الطفل أجزاء من لعبة البوكر على سلوكه غير القهري وبدلت (tradeel) بأربعة ألعاب .

بعض الآباء يجد الأمر صعباً ليشجع ويقبل مناقشة القلق والغضب في جو مفتوح، إنهم يشعرون كأنهم مهددون شخصياً ويعتقدون بأن المناقشات المفتوحة مؤذية .

إن المشاعر المكبوحة (bottled feelings) مؤذية بينما أن يقول الطفل ما يريد يقلل من القلق والخوف القابع خلف الشعور بالتمام وبنفس الطريقة شجع الأطفال أن

يفعلوا وألا يفكروا، إن الأطفال القهريون هم بحاجة للمساعدة في مواجهة المشاكل. إن الحل هو مكافأة أو امتداح ' عمل النافع المباشر وإن لا تشجع الطقوس المتعددة، إن أي دلالة على ضبط النفس ونقص في التمام يجب امتداحه، يجب تعليم الأطفال تحديد أوقات الاعمال التي سيقومون بها، مثلاً يجب أن يؤقت الأطفال وقت الغسل والتوقف خلال دقيقتين، ثم يكسب الطفل مكافأة، يعلم الأطفال الأكبر كيف يديروا نظام المكافآت من أجل التقدم، يمكن أن يقرأوا كتباً يحبونها أو يستعملون جهاز الحاكي ويكررون الهدف المطلوب في وقت محدد، تماماً ربما لا يسلم المراهقون النتائج المدرسية لأبائهم لأن علاماتهم ليست كاملة بشكل جيد، يكافئ المراهقون على أي إنجاز حصلوا عليه من أجل ضمان تسليمهم الأوراق لنا . والأطفال المراهقون الذين يعانون من مشكلة التمام يتعلمون بأن جهودهم ما تزال ضمن زمن محدد وأنه من الأفضل أن يسلموا الأشياء في الوقت المحدد، إن مكافآت الآباء يمكن التوقف عنها (suspended) عندما تظهر السلوكيات بأنها طبيعية .

Case Report

تقرير حالة

فتاة ذكية عمرها ١٥ سنة كانت منظمة بشكل زائد جداً وكانت مهتمة بشكل كبير جداً بالتفاصيل الدقيقة البسيطة، كانت ترفض المحاولات العديدة التي قام بها والداها للتخفيف عليها من هذا الوضع، كانت غرفتها نظيفة ومرتبّة وكانت تغضب إذا ما لمس شخصاً ما أحد أشياءها أو غير في ترتيبها، ففي الحوادث وفي الوظائف المدرسية كانت دائماً تمسك بالتفاصيل وكانت تفقد نتيجة ذلك النقاط الرئيسية في الحادثة إن هذه البنت استجابت الى سلوك تقليل الحساسية والمكافآت بشكل جيد فلقد طلب منها والديها أن تبقي غرفتها متروكة نوعاً ما بشكل غير مرتب وبما أنها كانت واعية لنظام التدخل في كماليتها فقد وافقت على تخيل غرفتها متروكة نوعاً ما من غير ترتيب ووافقت على تخيل غرفة غير مرتبة كل ليلة وبعد أسبوع واحد بدأت هذه البنت وبشكل تلقائي ترك طاولتها غير مرتبة قليلاً وعززت على هذا التقدم الذي احرزته رُتب لها إجازة خاصة في نهاية الاسبوع . وبعد ذلك وافقت على التركيز في المذاكرة

على النقاط الرئيسة ومكافأة لها على ذلك أخذها والديها إلى فيلم حديث في مدينة مجاورة .

وفي بداية الأمر كانت بحاجة الى إثارة هذه الأمور اليها وفيما بعد بدأت توقف نفسها عن هذه الأمور وتعديل وتقول «لن اعملها ثانية» وتضحك، كذلك بدء والديها بتدقيق تقارير مدرستها ووجدوا بأن التفاصيل بدأت تحذف وقوبل سلوكها بالمديح ثم أصبح بإمكانها تدقيق أوراقها بنفسها وساعد على تقديم تقاريرها تصورها بتقديم أوراق أقل كمالية وكانت علامتها فيها (B) ب لقد ازعجها ذلك في بداية الأمر لكن تخيلها المتكرر مكنّها من قبول علامة أقل من (أ) دون إظهار توتر عاطفي .

الفصل الثالث

العادات غير الصحية

- مص الأصبع
- قضم الأظفر
- التبول اللارادي
- التبرز في الملابس
- اضطرابات النوم
- اضطرابات الطعام
- البدانة
- القاتاة
- الرعشة

العادات غير الصحية

Bad Habits

مقدمة :

إن هذه التسمية العادات غير الصحية تطلق على نماذج غير إرادية في معظم الأحيان، لوظائف عضوية لا يسيطر عليها الطفل ومنها التبول في الفراش والتبرز في الملابس وقضم الأظافر، مص الإبهام والإكثار من الطعام والمشي أثناء النوم والرعشة والتأتأة والفاقأه عند الكلام (التلعثم)، ولما كانت هذه العادات تمارس باستمرار وترسخت عند الطفل فإن التخلص منها أمراً ليس سهلاً حتى أنها أصبحت تشبه الأفعال الأوتوماتيكية (الارادية) التي ليس للطفل عليها سلطان .

ولقد علق سيجموند فرويد مرّة فقال «كثيرون منّا غير مدركين لعاداتهم» فنحن كثيراً ما نقوم بأشياء لا ندرك أننا نفعلها .

فلماذا يكتسب الأطفال هذه العادات يقول بعض الباحثين بالأسباب التالية :

- ١ - التنفيس عن توتر عصبي .
- ٢ - ارضاء بعض الدوافع الغريزية .
- ٣ - تعليم العادات والتعود عليها .
- ٤ - التعبير عن صراع خفي .

إن الآباء والأمهات لا يدركون خطورة العادات غير المرغوبة في أطفالهم وهم يعتقدون بأن تجاهلهم للأمر يُمكن الطفل من اجتياز الأزمة، وبهذه الطريقة لا يواجهون المشكلة بدراسة مسبقة وبأمانة أو بخطة محددة للعمل، أن تجاهل الآباء لن يساعد الأطفال على اجتياز الأزمة وعلى العكس فإن العادة تنمو حتى تتمكن منهم، وحتى لو تغلب أحد الأطفال على عادة ما، فإنه قد يكون قد عانى ولدة طويلة آلاماً وصراعاً لم تكن له ضرورة لا للطفل ولا للعائلة .

وبالإضافة الى تجاهل العادات السيئة، كثيراً ما يُحث الآباء أطفالهم على ترك العادة وينتقدونهم باستمرار أو يعاقبونهم بشدة، لكن ذلك لن يجدي نفعاً بل على العكس

سيخلق جواً سلبياً بغيضاً في البيت إن هذا الفصل سيتناول عدة طرائق للمعالجة .

كيف تستطيع أن توقف عادة متأصلة ؟ المسألة لا تتعدى قوة الإرادة على حد قول بعض الناس، وتقدم الأبحاث الحديثة أساليباً يمكن أن يستخدمها الآباء والأمهات لمساعدة الطفل على التخلص من عادات غير مرغوبة، ومن الأساليب الناجحة في السيطرة على العادات :

١ - تغيير هذه العادات .

٢ - التجاوز عن أشياء مضت .

٣ - تنبيه الطفل الى وجود هذه العادة .

٤ - تثبيت سلوك . -يل .

٥ - تعليم الطفل بعض الطرق لتخفيض (لتخفيف) التوتر العصبي وحل المشاكل التي تسببه .

هذا وليس هناك أسلوب واحد فعال للتخلص من عادات الأطفال هذه والظاهر ان خير وسيلة هي الوسيلة المركزة التي تضم عدّة خطط للوصول الى أبعد النتائج .

وبالإضافة الى تقديم النصيحة العملية للآباء والأمهات حول كيفية معالجة هذه العادات فلقد حاولنا أن نزودهم بالمعلومات الكافية حول هذا الاضطراب بما في ذلك إنتشاره وخطورته وطبيعة نموه ونتيجته المحتملة وجوانبه الطبيه والأسباب المحتمله.

مصّ الإبهام Thumb Sucking

عندما يولج الطفل إبهامه في فمه تنخلق عليه الشفتان وتتلو ذلك حركات مص من الشفتين والوجنتين واللسان ويكون الإظفر عادة إلى الأسفل، وفي الغالب ما تجك يد الطفل الأخرى جزءاً من الجسم كالأذن أو الشعر وشيئاً آخر كالبطانية، وبالرغم من انتشار مص الأصبع بين أبناء السنة والسنتين فإن هذه العادة ستضمحل تدريجياً مع نمو الطفل، وبالتحديد ٤٠٪ ممن هم في السنة الأولى من العمر، ٢٠٪ ممن هم في سن الخامسة و ٥٪ ممن هم في سن العاشرة، وبهذا نرى أن معظم الأطفال يقلعون عن هذه العادة كلما كبروا، لكن قلة منهم تستمر الى سن المراهقة والشباب، ومن بين الأطفال الذين يمصون إبهامهم بكثرة في السنوات الأولى ٥٠٪ يتوقفون عند بلوغ الخامسة من العمر و ٧٥٪ عند الثامنة و ٩٠٪ عند العاشرة، وإن عدد البنات يتجاوز عدد الأولاد بين ماصي أصابعهم .

Reasons Why

الأسباب

١ - عند الصغار ميل قوي للمص، وهناك أدلة على أن بعض الأجنة تمص أصابعها وهي في الرحم .

٢ - وهم يَمصون لأن في المص متعة لهم، فيحس الطفل بالسعادة والدفع والرضا .

٣ - المصّ ممارسة تمنح الطفل الراحة والاسترخاء .

ويعرف جميع الناس الأثر المهدئ للمصاصة (الثدي الكاذب) في الطفل والذي يلجأ إلى مص الإبهام عندما يخاف أو يجوع أو ينعس أو عندما يكون بحاجة الى ممارسة متعة ما، وبالتدريج يتوقف هذا السلوك تلقائياً مع نمو الطفل وعند تعرفه على مصادر بديلة للشعور بالأمن والمتعة .

وقد أوضحت الدراسات المتعددة المعاصرة أن الأطفال الذين يمصون إبهاماتهم أقل قلقاً وأقل اضطراباً عاطفياً من غيرهم، وليس هناك ما يدعم النظرية القائلة بأن الأطفال الذين تغذوا على زجاجة اللبن أكثر قابلية لمص الإبهام من أولئك الذين أرضعتهم أمهاتهم .

آثار مص الإبهام :

ظل أطباء الأسنان أكثر مما يزيد على قرن من الزمان يحذرون من النتائج السيئة التي يتركها مص الإبهام على عظام الفك، وتشوه الاسنان وصعوبة المضغ والتنفس وتشوه الوجه نفسه، وقد دلت الابحاث على أن مص الإبهام يزيد بالفعل من أخطار التشوهات في الأسنان والوجه .

ويؤثر عمر الطفل ومدة المص وشدته ووضع الفم في إمكانية خلق المشاكل في الاسنان والمص يؤدي الى ضغط على سقف الحلق وعلى الأسنان الأمامية وعلى الاسنان الامامية التحتية مما يدفع الأسنان العلوية الى البروز الى الخارج والسفلية الى الداخل ويضيق سقف الحلق نتيجة لذلك، وهذه الآثار الثلاثة التي تدعى «تشوه الأطباق» وتسمى أيضاً الأسنان الناتئة أو العضة المفتوحة (open bite) .

ولن تكون هناك آثاراً سيئة في العادة لو انتهى المص قبل ظهور الأسنان الدائمة فعندما يتوقف المص قبل سن الخامسة وظهور الاسنان الدائمة فإن تشوه الأطباق هذا يصلح نفسه بنفسه، وكلما طال المص بعد السادسة ازداد خطر التشوه الدائم وإذا استمر بعد بدء سقوط الأسنان اللبنية فإن المص لا يشوه عظام الفك فحسب وإنما يعمل عمل العتلة [Crou bar] في إحداث عدم توازن دائم في عضلات الفك والتي بعد حدوث عدم التوازن هذا تظل تشوه الفك طوال مدة نمو الطفل .

ويقدر أن ماص إبهامه يزيد من خطر حدوث تشوه الأطباق عنده بنسبة ٢٠٪ بالإضافة الى حدوث مشاكل في أسنانه، لوحظ أن ماص إبهامه أقل ميلاً الى الاستجابة أثناء المص حتى أن أحدهم أو إحداهن لا يستجيب لنداء السائل حتى ولو ناداه بالإسم، فالطفل أثناء المص، ينقطع عن العالم الخارجي ويغرق في الأحلام حتى أن التكلم معه لا يجدي، كما أن الماصين يزداد أصرارهم على المص عندما يسخر منهم أطفال آخرون خاصة إذا كانوا أصغر سناً مما هم .

How to Prevent

طرق الوقاية

ماذا يستطيع الآباء والأمهات أن يفعلوا لإيقاف عادة مص الإبهام عند أطفالهم ؟

١ - اعطوا مصاصة كبديل : تؤيد الأبحاث الأخيرة إستخدام المصاصة (الثدي الكاذب) كبديل عن المص فعلى عكس مص الإبهام يقلع الصغار عن المصاصة فور بلوغهم السنة الثالثة من العمر، فضلاً عن أن الأطفال الذين يمصون المصاصة في السنة الأولى من عمرهم لا يميلون الى مص الإبهام في السنوات التالية، وعلى كل حال فإننا لو تركنا عادة مص الإبهام تتأصل لرفض الطفل المصاصة كبديل عنها ومع أن فرص الانغلاق المشوّه قد تزيد قليلاً باستعمال المصاصة فإن نسبة حصوله عند ماضي المصاصة أقل منها عند ماضي الإبهام .

مما تجدر الإشارة إليه أن المصاصات الجديدة أكثر انبساطاً من القديمة الشبيهة بالأسطوانة، وهذا يعني أنها تناسب هـ قف الحلق وتشبه ثدي الأم في فم الصغير، ولما كانت عملية مص هذه المصاصة هي عملية سحب بدلاً من الدفع الى أعلى وإلى أسفل، فإن بعض الباحثين يعتقدون أنها تصد تشوّه الإنغلاق عند الأطفال الصغار .

٢ - التسامح : يمص عدد كبير من الأطفال الذين لم يصلوا الى سن الذهاب الى المدرسة إبهامهم قبل النوم أو عندما يحسون بالتعب أو المرض أو الخجل أو الاضطراب النفسي، ويترك معظمهم هذه العادة عندما يبلغون الرابعة من العمر، ولذلك فإن على الآباء أن لا يصطنعوا الضجة عندما يكون الطفل صغيراً .

٣ - وفرّوا الأمان : كلما ازداد شعور الطفل بالأمان قلّت حاجته الى البحث عن الراحة بتمتعه في الإبهام، لكن إذا كان عند الطفل أي مصدر للتوتر كالصعوبات المدرسية أو المناقشة، فعليكم أن تخفضوا الضغط عليه ما أمكنكم ذلك، إجعلوا جو البيت جواً تسوده الراحة والأمان والهدوء والسعادة بالإضافة الى وجود الصدقة والألفة بين الوالدين من جهة وبين الوالدين والأطفال من جهة أخرى .

٤ - أطيلوا مدة الرضاعة : إذا كان الطفل الصغير يطلب (steanecking) إبهامه فور انتهائه من الرضاعة أو فيما بين رضعه وأخرى، فيستحسن إطالة مدة الرضاعة وبذلك تجنبهم اللجوء الى مص الإبهام .

واستعمال الوسائل التالية مفيدة :

١ - حلمه يسيل منها الحليب ببطء .

- ٢ - فترة رضاعة أكثر استرخاء وأطول مدة .
- ٣ - عدم التعجل في نقل الطفل من فترات الرضاعة ذات الثلاث ساعات الى الأربع ساعات .
- ٤ - وكذلك يستحسن تأخير فطام الطفل عن ثدي الأم أو الرضاعة .

What To Do ?

العلاج

١ - التجاهل : بالنسبة للأطفال الصغار (من ٦ سنوات فما دون ذلك وقبل ظهور الأسنان الدائمة) فإن الرأي السائد هو أن يتجاهل الآباء عادة مص الإبهام والأسباب الرئيسية لهذا التسامح ثلاثة (أولاً) : معظم الأطفال يقلعون عن هذه العادة عند سن الخامسة أو السادسة تلقائياً وقبل ظهور الأسنان الدائمة (ثانياً) : المبالغة في مكافحة هذه العادة تزيد في تعقيد المشكلة أو قد تتضخم الى درجة الصراع على السلطة بين الأب والأم والطفل. (وأخيراً) : عندما يبدي الطفل مشاكل أخرى بالإضافة الى مص الإبهام (مثل الخوف أو العدوانية) فإن التوقف عن مص الإبهام سوف يكون أمراً صعباً إذا كان الطفل يعاني من التأناة أو قرض الأظافر أو وجود بعض النوبات العصبية، ومن ناحية أخرى تبين الدراسات ان الطفل المتزن إنفعالياً لا يمكن أن تظهر عنده مشاكل سلوكية بالقدر الذي تظهر فيه عند طفل غير متزن انفعالياً .

وعلى ذلك فإن الأفضل اتخاذ موقف متسامح واسترخي أيتها الأم ولا تدعي هذه العادة تثريك كثيراً، وليحس طفلك من خلال أقوالك وأفعالك أنك لا تعتبرين هذا المص قضية مهمة .

وبدلاً من ذلك ركزي على ادخال السعادة على الطفل وأظهري له المحبة والتفاهم والتقبل، واعلمي على تخفيف أي توتر يحس به الطفل فكثيراً ما أدى ذلك الى تخلصه من مص إبهامه، تأكدي من أن عواطف الطفل لا تهمل بسبب عوامل أخرى مثل ولادة طفل جديد أو المبالغة في انتقاده أو عن صعوبة تكيفه مع وضع جديد مثل (دار الحضانة)، فإذا وجد الطفل هذه الظروف صعبة حاولي تخفيف

التوتر وافتحي آفاقاً جديدة من الاتصال مع الطفل ليحس أنك تتفهمينه وتدعمينه
وبتجاهل مص الإبهام يستطيع الوالدان أن يشغلا الطفل بنشاطات إيجابية بديلة
تُبقي يديه مشغولتين، ويلعب معه الكبار ما استطاعوا الى ذلك سبيلاً، كما أنه من
الضروري أن يتاح له اللعب مع أترابه، وليزود بمجموعة من الألعاب التي
تستلزم استعمال اليدين مثل اللدائن وأقلام التلوين .

والأهم من ذلك : إن التجاهل يعني عدم اللجوء إلى الإجراءات التالية : كثرة
التأنيب وإشعار الطفل بالخزي والعار ثم التهديد والسخرية والصراخ والعقوبة،
ويجب عدم إستخدام الأدوات الميكانيكية أو أي طعام كريحه المذاق، وفيما مضى
كثيراً ما استخدمت وسائل وحشية بما في ذلك ربط يدي الطفل الى جانبيه في
الليل. ولقد كان هناك طبيب أطفال الماني يقص أطراف أباهم الأطفال الذين
يصرون على المص، والمؤمل أن يكون والدي هذا الزمان أكثر تسامحاً .

٢ - التوجيه : هناك خطر حقيقي على اسنان الأطفال الذين يستمرون في ممارسة
هذه العادة في سن الدراسة، ولذا فمن الحكمة أن يحاول الآباء اقناع أطفالهم
بالإقلاع عن هذه العادة في هذا السن، وليؤجّه الطفل ويُبصر بالنتائج السلبية
لهذه العادة وليطلب منه التعاون في استخدام أساليب التخلص منها، وإذا ما
فشلت كل هذه الإجراءات فيستحسن أن لا يجبر الطفل إجباراً لأن الموقف
المتصلب من (جانب الوالدين) قد يخلق توتراً بين الفريقين ويثير مشاعر عاطفية
أصعب من مشكلة تشوه الأظباق، وفيما يلي خطوات إيجابية يمكن إتخاذها في
حالة الطفل الراغب .

٣ - الثواب والعقاب : لقد ثبتت جدوى الثواب، مديحاً إجتماعياً أو هدايا مثل الألعاب
والحلوى فالمأكولات الإضافية تعتبر إشباع بديل لمص الأصبع وهي نوع من
الطعام عنه، وإن الخطوة الأولى للثواب هي تحديد المص من حيث المكان، غرفة
الطفل مثلاً ومن حيث الزمان (ساعة القيلولة أو النوم) وبمجرد تقبل الطفل لهذه
«القيود» فعلى الوالدين أن يراقبوا الطفل في أوقات معينة أخرى مثل أوقات
مشاهدة التلفاز، فإذا لم يجدا إبهام الطفل في فمه أو إذا وجدوا الإبهام جافاً فإن

عليهما أن يضعوا نجمة خماسية على مكان بارز من لوحة يخصصانها لذلك، وليصاحب ذلك مديح للطفل، وعندما يبلغ عدد النجوم عشرة ينتقل الوالدان الى ثواب آخر، وبعد فترة يقتصر المديح على فترات عدم المص وحدها .

بعد تعويد الطفل على عدم المص في فترات معينة من النهار يتبع نظام الثواب كلما وجد أصبع الطفل جافاً في الليل، وعلى الأبوين أن يتفحصا إبهام الطفل قبل ذهابهما إلى الفراش وليقولوا هذا حسن، ويضعوا نجمة على اللوحة، أما إذا كان الإبهام في فم الطفل فليرفعاه بلطف .

وقد وجد بعض الآباء والأمهات أنه بالإضافة الى الثواب يمكن إتباع عقوبة بسيطة لكل مرة يضبط فيها الطفل وهو يمص إبهامه، وتكون العقوبة في العادة الحرمان من بعض الحلوى، وقد يقرأ أحد الأبوين شيئاً للطفل ساعة النوم وقد يُحرّم الطفل من هذه القصة كلما مصّ إبهامه. وقد يغلق بعض الآباء التلفاز لمدة خمس دقائق كلما مصّ إبهامه وهو أمام الجهاز. وإذا كان الطفل مطواعاً ومتعاوناً فيمكن أن يدهن إبهامه بمادة مرّة (موجودة في الصيدليات) كجزاء على المص .

أساليب أخرى :

يفضل أن يقرن إجراء الثواب والعقاب هذا بعدد من الأساليب :

١ - التذكير : نذكر الطفل بأن يوقف المص كلما يقوم بذلك، وبالإمكان تحديد الكلمات مثل «إبهام !!» «لا» أما في الليل فيزاح الإبهام أثناء نوم الطفل .

٢ - الحرمان : حرمان الطفل من شيء مفضل لديه قد يقلل من متعة مص الإبهام عنده وهكذا إذا كان الطفل يمسك بلعبة وهو يمص، فإن أحد الوالدين يمكن أن يعودّه على إبقاء اللعبة في غرفة النوم دائماً - من أجل أن يقتصر المص على غرفة النوم .

٣ - الاستجابة المنافسة : عندما تتأصل عادة مص الإبهام، يصبح من الصعب التوقف عنه ما لم يجد الطفل ما يصنعه بيديه، فليعلم الطفل عمل شيء ما كلما

أحس بميل الى المص وهذه إستجابة محسوسة منافسه، ويمكن أن يضع الطفل، أصابعه الأربعة فوق الإبهام عندها يمدحه الأيوان، وهناك أساليب أخرى مثل مضغ العلكة ومص الحلوى التي على عود .

٤ - إجراءات منع : لقد جُربت أساليب كثيرة لمنع الطفل من أن يُدخل (يحشو) إبهامه في فمه مثل الأربطة اللاصقة على الإبهام وربط الذراع الى الجنب وتخييط البيجاما فوق اليد والقفازات وغيرها ... وعلى العموم فإنه لم يثبت فائدة هذه الأساليب، وإنما كان يجد الطفل الراغب طريقة للتخلص منها، أما الطفل الأكبر سنًا والراغب في الخلاص فإن بعض أساليب المنع قد تفيده مثل لبس الطفل قفازات اثناء الجلوس أمام التلفاز .

٥ - الضغط الإجتماعي : يطلب بعض الوالدين من الأقارب والانسباء ان يتدخلوا كلما وجدوا الطفل يمص إبهامه وأن يخبروا الوالدين بذلك، وإذا ما ضبط الوالدان الطفل وهو يمص أثناء مشاهدته التلفاز هو والأقارب فإن الجميع يحرمون من التلفاز فترة معينة، ويمكن أن يستعان بالجد والجدة وغيرهما من أجل تنبيه الطفل الى عدم المص، كما أنه يمكن الإستعانة بالمعلم أو المعلمة أن يطلب من التلاميذ أن يقلعوا عن هذه العادة في هذا العمر .

٦ - الوعي : مص الإبهام عادة لا شعورية من الصعب ان يتوقف عنها الطفل ما دام لا يحس أنه يقوم بها. وبالإمكان إشعار الطفل بممارسته لهذه العادة لو جعلناه يمص إبهامه أمام المرآة مدة خمس أو عشر دقائق مرة أو مرتين كل يوم، مما سوف يجعله يعي ما يفعل ويسيطر عليه بنفسه .

٧ - مص أصبعك : أطلب من الطفل أن يمص أصبعه ما استطاع الى ذلك سبيلاً بحيث يمل هذه العملية ويتوقف عن مص إصبعه .

٨ - أجهزة تركيب على الأسنان : دلت البحوث الحديثة على أن أنجع السبل لايقاف المص هي تركيب جهاز في فم الطفل على يدي طبيب الأسنان، وفي العادة يتوقف المص في ظرف أسبوع واحد، وإذا حصل ذلك فلن يعود الطفل الى المص، لكن الأطباء لا يركبون هذه الأجهزة إلا بعد بلوغ الطفل الستة السادسة على الأقل

وبعد أن يصر على هذا العمل مدة طويلة، ولقد كان أول جهاز عبارة عن قضيب أو حاجز يوضع على سقف الحلق، فيمتنع تلامس الإبهام مع سقف الحلق مما يعطل المص ويقلل من المتعة، وهناك جهاز آخر هو عبارة عن شبك يمنع الإبهام من دخول الفم أما الثالث فله مهاميز حادة توجه الى اللسان او الحلق فيصير المص مؤلماً، وإنه يدفع المهاميز الى سقف الحلق فيكون الألم أشد .

والمهاميز هي إحدى السبل، فقد نجحت فيما بين ٩٠ ، ١٠٠٪ من الحالات، لكن من سوء الحظ إن الأجهزة كرية في نظر الأطفال الى حد أن معظم الوالدين يرفضون تركيبها لأطفالهم، بالإضافة الى ظهور بعض الآثار الجانبية مثل صعوبة الكلام ومشاكل الطعام والنوم.

٩ - الإيحاء : كثير من الأطفال يستجيبون للإيحاء خاصة الصغار منهم، وهكذا ففي أثناء هدهدة الطفل (rocking) قبل سن المدرسة، وعندما يكون مسترخياً ونعساناً يمكن أن تقول الأم شيئاً بصوت ناعم يكاد يشبه التنويم المغناطيسي : أنت تكبر وتكبر وينمو ذكاؤك شيئاً فشيئاً، وعما قريب ستذهب الى المدرسة مثل الأطفال الكبار، وعما قريب ستصبح شاباً ولا تمص اصبعك، بالطبع كثيرون من الصغار يمصون إبهامهم، وربما كنت أنا أمص إبهامي عندما كنت صغيرة، لكني كبرت وكبرت مثل جميع البنات والصبيان، وأقلعت عن المص لأنى كبرت، وأنا واثقة أنك ستترك المص ربما في الشهر القادم، وإنك في يوم قريب إن دخل إبهامك في فمك فقل له لا أريدك ! لن أمصك بعد اليوم لأنى كبرت، ابتعد عن فمي، هذا من اعمال الصغار وأنا كبرت، ابتعد أيها السيد عن فمي «يا حبيبي أجل أنت تكبر وتزداد قوة وجمالاً وعما قريب سوف تترك هذه العادة» .

تقارير من الواقع :

الواقعة الأولى : شارلي عمره تسع سنوات كان يمص إبهامه في البيت بمعدل ساعتين في فترة مشاهدة التلفاز وأثناء النوم، وقد فشل تدخل الأبوين ووضع الأدوية على يديه قبل النوم وبعد استشارة المختصين حصل ما يلي :

أُخبر تشارلي واختاه بأنه سوف يذهب الى غرفة العزل مدة خمس دقائق كلما ضبط شارلي وهو يمص، طلب من الاختين بأن تذكر شارلي بأن عليه ان يتوقف عن المص كلما رأياه يمص، وهكذا بصارتا مسؤولتين أمام الأم عن مصه إبهامه في هذه الفترة، أما في وقت النوم فقد اتخذ الإجراء التالي، بعد نوم شارلي كانت أمه تأتي إليه ثلاثة مرات الأولى بعد نومه بنصف ساعة والثالثة قبل ذهابها الى فراشها والثانية فيما بين الأولى والثالثة، وكلما وجدت الإبهام في فمه أخرجته، أما الأب الذي كان يصحو مبكراً فقد كان يذهب الى شارلي ليرى أين إبهامه، وكذلك فقد كانت تغطي يد شارلي بدواء خاص فور استغراقه في النوم وقبل ذهابه إلى فراشها، وبعد اسبوعين توقف المص نهائياً أثناء فترة مشاهدة التلفاز وخفّ كثيراً أثناء النوم .

الواقعة الثانية : هيلاري في الرابعة بدأت تمص إبهامها وهي في الشهر الثالث في الوقت الذي أعطيت فيه مصاصة، انقطعت عن المص الى أن بلغت السنة الثانية ثم سحبت المصاصة، إلا أن مص الإبهام استؤنف فوراً ولم يُجد التذكير المستمر كما لم يُجد استعمال الدواء في الليل، لكن الأبوين تصرفا كما يلي : في البداية جعلا يراقبان مص الإبهام كل ١٥ دقيقة قبل النوم بساعتين وبعدهن بساعتين وكان يثيان الطفل بالحلوى عندما تتوقف عن المص في الفترة التي تسبق النوم، ويمدحانها.

واستمر ذلك طوال ستة أسابيع ثم اتبعنا أسلوباً جديداً ليريا إذا ما كانت تمص إبهامها في الفترة الخاصة بالتفتيش والتي مدتها ١٥ دقيقة، وكانا يلصقان ورقة من ورقات عباد الشمس على إبهام الطفل وكان لون الورقة يصير رمادياً إذا ما وقع عليه اللعاب، لكن المص طويل الأمد كان يحيله الى البياض، وقد ثبت من التجربة بأن المص في الفترة التي بعد النوم قد تناقص كثيراً، ورغم أنه لم يستعمل أي علاج لفترة ما قبل النوم إلا أن المص فيها قد تناقص أيضاً .

قضم الأظافر

Nail - Biting

تدل الاحصاءات على أن عدداً كبيراً من الأطفال يقضمون أظفارهم وإن كثيرين من هؤلاء يظلون يقضمونها الى أن تتشوه وتتقيح وتتدمى، وتتأخر هذه العادة في كثيرين ممن يصلون الى سن الدراسة الجامعية حتى أن نسبتهم تصل إلى ما بين ٢٥ و ٣٦٪ من مجموع الطلبة. وقد وجد أن ضحايا هذه العادة من الإناث أكثر منها في الذكور وفي أغلب الأحيان يخجل هؤلاء من إظهار أظفارهم أمام الناس وقد يظهر عليهم الارتباك في المجتمعات .

ورغم أن هذه العادة منتشرة إلا أنها تعتبر احد العادات التي يصعب تغييرها
Nail biting is one of the most difficult habits to modify .

ربما لأن أصحابها حساسون بالنسبة لاستهجان المجتمع، ولذا يقرضون أظفارهم بالسر مما يساعد على تأصل هذه العادة وإلى إضعاف الدافع الى الإقلاع عنها. وما دام أننا كلما أسرعنا في مكافحة عادة ما فإنه من الأفضل بالنسبة للأطفال العنيدين أن يسرع الآباء والأمهات الى نجدة أطفالهم قبل تأصل هذه العادة .

Reason Why

الأسباب

كثيرون من الناس يقضمون أظفارهم للتخلص من :

- ١ - التوتر أو الطاقة العصبية أو القلق .
- ٢ - إشباع ميلوهم العدوانية .
- ٣ - التقليد، يبدأ بعض الأطفال بقضم أظفارهم لأنهم رأوا غيرهم يمارسها .
- ٤ - بعض الأطفال يبدأون في قضم أظفارهم بعد أن كُسر احدها أو لأنهم لم يتمكنوا من الصبر على أظفر بارز الحافة، ومهما كان السبب الأصلي فإن العادة تستمر الى ما بعد زوال السبب الأصلي بكثير .

طرق الوقاية

How to Prevent

لتظل أظافر الطفل مقصوفة قصاً جيداً ودون حواف خشنة، فكما ذكرنا سابقاً يقضم الأطفال أظافرهم ليصلحوا من شكلها، أما إذا كانت جيدة القص ناعمه فلن يكون هناك من داع لتشذيب أطرافها بالأسنان .

كما أن الطفل النشيط الذي تنشغل يده في أشياء مجدية لن يميل الى ممارسة هذه العادة .

العلاج

What To Do ?

سوف تتفاقم هذه العادة نتيجة للتأنيب والتوبيخ وجعل الطفل يشعر بالخزي، وبدلاً من ذلك يمكن إتباع ما يلي :

١ - على الآباء مناقشة مساوئ هذه العادة مع الأطفال : (جروح، أظافر مشوهة، استهجان إجتماعي، وربط لهذه العادة بالمشاكل العاطفية في نظر الناس) وهكذا تنمو وتزداد دوافع الطفل الى التغلب على هذه العادة .

٢ - التسجيل : معظم الأطفال الذين يتجاوزوا الثامنة من العمر وحتى الأصغر منهم سنّاً بوسعهم أن يسجلوا عدد المرات التي قرضوا أظافرهم فيها. فبالإمكان وضع علامة في دفتر خاص كلما حصل القضم أو القرض، وبالإمكان ذكر العمل الذي كان يمارسه الطفل قبل القضم، وبذلك يمكن حصر الظروف أو الأوضاع التي تسبق القضم مثل مشاهدة التلفاز، ويمكن بذل الجهد لتجنب الأوضاع التي تؤدي أو تحدث على القضم الى أن يتحكم الطفل ويسيطر على تصرفه هذا، وقد دلت الدراسات على أن مجرد تسجيل تكرار سلوك شاذ، يساعد في التخلص منه فهذا التسجيل يزيد في وعي الطفل وفي كيفية قضاء الوقت واستغلال الحيوية عنده .

وإذا كان الطفل أصغر أو أقل نضجاً من أن يسجل ما سبق ذكره، فإن على الوالدين أن يقوموا بذلك نيابة عنه وأن يقوموا بتفتيش دوري، وقد يلجأ الوالدان الى استخدام ساعة منبه تذكّرهم بواجبهم هذا .

٣ - الثواب : بمجرد أن يبين السجل مرّات القضم في اليوم الواحد، يجب أن يضع الوالدان أمامهما هدفاً (خمس مرات أو أقل في اليوم) ثم يقدمون للطفل مكافأة يومية جرّاء تحقيقه لهذا الهدف، ويمكن أيضاً أن تضاف مكافأة اسبوعية كخروج الطفل في مشوار الى حديقة الحيوان أو السينما، ويمكن جمع النقاط بحيث أنه كلما نقص عدد مرات القضم اعطيت نقطة لكل مرّة، فإذا حصل الطفل على ٢٥ نقطة، منح جائزة أو امتيازاً خاصاً .

ولا تتوقع من الطفل خطوات جسارة ولا تنسى أن تثير اهتمام الطفل وذلك بسؤاله عن المكافأة التي يفضلها في المرة القادمة .

لا تهمل المديح لأن له صدى عند الناضجين وقد يميل بعض الوالدين الى الاهتمام بالنواحي السلبية من سلوك أبنائهم ويتفاضلون عن النواحي الإيجابية، الأمر الذي يكرس عادة القضم لديهم .

٤ - العقوبة : إذا كان الطفل مستجيباً (راغباً في العمل Willing) فإن إقتران العقوبة بالثواب أمر مفيد جداً، وتكون العقوبة بأن يلبس الطفل على يده عصابة مطاطية على رسغ يده وأن تشد على الرسغ فور قضمه لأحد أظافره، ثم يطلب منه أن يشد العصابة شداً مؤلماً كلما أحس برغبة في القضم. وقد دلّت الدراسات على أن العقوبة التي توقع أثناء القضم أشد عليه من العقوبة التي توقع بعد القضم. والعقوبة الثانية هي سحب المكافأة مثل الحرمان من مشاهدة التلفاز أو يدفع الطفل غرامة مادية بسيطة.

٥ - التدريب على الوعي : ما دام ان الطفل لا يمكن أن يقضم اظافره أثناء قيامه بعمل آخر فليعمل عملاً آخر يمارسه عندما يحس بالرغبة في القضم. وقد ثبتت عدة أعمال منها أن يبقى الطفل دون حرام ويمد ذراعيه على جنبه الى أن يحس توتراً في ذراعيه ويديه، ولتكن مدة العمل «المنافس» هذا دقيقتين أو ثلاثاً، كما أن بالإمكان أن ينقر الطفل على سطح قاسي أو يُسَبَّح بمسبحه أو يعبث بورق الشدة، ويجب أن يكافئ الطفل بعد الاثارة بكوب من الشراب أو قطعة من الحلوى فيشجع على ممارسة هذه الاعمال البديلة .

إنّ هذه النشاطات أفضل من دهن الأصابع بالمواد الكريهة كاليود أو النارددين أو غيرهما أو إستخدام القفازات أو الاظافر الصناعية، رغم انه في بعض الحالات أو (في حالات خاصة) تفيد تغطية الأظافر بأظافر صناعية لتنمو الأولى تحتها .

٦ - علّموهم الاسترخاء : على افتراض أن قضم الأظافر ناتج عن التوتر الشديد أو القلق فبالإمكان تعليم الأطفال عملاً بديلاً يكافح القلق، فالاسترخاء أحد هذه البدائل، ولنستعمل كلمة خاصة قبل كل استرخاء مثل «إهدأ» والاسترخاء يريح الطفل جسدياً ونفسياً ويمنعه من عملية القضم .

بعض الوقائع :

في كتاب بيركينز وبيركينز قصة فتاة في التاسعة عشرة، طالبة في الكلية تأصلت فيها عادة القضم، وكانت النتيجة أنها كانت تقضم أكثر ما تقضم عندما تكون يديها فارغتين من العمل، فوجدت أنه بإشغال يديها بعمل بديل، كأن تخط شيئاً وتطوي ورقاً أو تمزقه، تستطيع أن تبعد يديها عن فمها، كما أنها كانت كثيراً ما تقضم عندما تضطرب أو تكون في حالة عصبية وفي هذه الأحوال كانت تقبض يديها أو تضعهما في حجرها، وفي أحوال أخرى كان العمل الوحيد المجدي هو أن تربط قطعة مطاط حول راسغها، وأن تشدها لتعود فتضرب يدها (مع الألم) كلما أحست بالرغبة في القضم .

ولجأت الفتاة أيضاً الى أسلوب التعزيز الذاتي إذا قلت عدد مرات قضم اظفرها إلى أسلوب عقاب الذات كأن تحرم نفسها من شيء تحبّه إذا زادت عدد مرات قضم اظفرها .

التبول في الفراش

Bed - Wetting

إن التبول في الفراش من حين لآخر لا يعتبر معضلة في حد ذاته وأن المتبولين يفعلون ذلك عدة مرّات في الأسبوع أو في كل ليلة، وهناك نوعان من التبول، التبول المستمر منذ الولادة والمتقطع الذي يحدث في فترات متقطعة (ثلاث أشهر مثلاً) ثم العودة مرة ثانية لكن معظم الأطفال المتبولين (٨٠٪ منهم) يتبولون باستمرار .

والتبول مشكلة عامة وتقول الاحصاءات إن طفلاً من بين كل أربعة أطفال بين الرابعة والسادسة عشرة من العمر يتبول في فراشه في وقت ما، ووجد أن ١٢٪ من الأطفال الذين في سن السادسة الى الثامنة و ٥٪ من الذين بين ١٢ و ١٥ سنة و ٢٪ من المراهقين يتبولون في فراشهم، والعادة تنتشر بين الأولاد أكثر منها بين البنات، وبعض الأطفال يتبولون في النهار أيضاً، عادة إذا تهيّجوا أو إنشغلوا بشيء ما، والذين يتبولون أثناء اللعب يجب أن يؤخذوا إلى المرحاض قبل خروجهم للعب أو يطلب منهم أن يلعبوا على مقربة من البيت في بادئ الأمر لسهولة وصولهم الى المرحاض، كما أنه يمكن أن يدعو الوالدان الطفل بين فترة وأخرى للدخول الى البيت، ثم تطول فترة غيابه شيئاً فشيئاً إلى أن ينقطع تبوله في ملابسه .

Reasons Why

الأسباب

هناك نظريات كثيرة عن الأسباب الكامنة وراء التبول في الفراش لكن لم تثبت أيّ منها، فالطفل الذي انقطع عن التبول فترة جيدة ثم عاد :

- ١ - تكون عنده أزمة عاطفية أو توتر، مثل إنجاب طفل جديد في العائلة .
- ٢ - المرض .
- ٣ - إنتقال الأسرة الى بيت جديد .

أما السبب الغالب في حالات الأطفال الذين لا ينقطعون أبداً عن هذه العادة فهو :
عدم النضوج، بمعنى عدم النمو الكافي لميكانيكية السيطرة على المثانة، وهذا وراثي على ما يظهر، فأباء الأطفال المتبولين كانوا يعانون من هذا. ونسبتهم (٣) أضعاف الآباء

الذين لم يكونوا يتبولون، ويعتقد آخرون أن التبول نتيجة عدم النضوج مضافاً إلى سوء أوضاع المراهقين .

هذا وتبلغ نسبة الأسباب العضوية مثل العدوى في القناة البولية ١ - ١٠٪ مع أن نسبة الواحد بالمئة هي الأكثر احتمالاً، أما إذا كان الطفل يتبول ليلاً ونهاراً ويحس بألم وربما يحصر في البول فلا بد من عرضه على الطبيب المختص. ولسوء الحظ فإنه عندما تكتشف حالة ما وتعالج فإن الطفل في العادة لا ينقطع عن التبول في الفراش .

How to Prevent

طرق الوقاية

عند تدريب الطفل على استعمال المرحاض يجب تجنب القسوة الشديدة أو التوبيخ أو إشعار الطفل بالخزي لأنه يتبول في فراشه، فالشدة تجعل الطفل يحس بالذنب أو بأنه أقل من غيره inadequate أو تسبب له القلق، ولا يتعلم الطفل القلق الخائف أي سلوك جيد مثل السيطرة على مثانته، وينصح أن يؤجل موضوع التبول في الفراش إلى أن يتخلص الطفل من عادة التبول في ملابسه بالنهار، وكذلك إلى أن يسيطر على حركة أمعائه، وهذه تبدأ بين ١٨ - ٢٤ شهراً من العمر .

وإذا ما ضغط الآباء والأمهات على الطفل في موضوع التبول في الفراش قبل نضوجه العضوي، فإنه قد يفقد ثقته ويصعب عليه التحكم في مثانته، ويعتقد البعض أنه لو تجاهل الآباء الأمر فإن الطفل يتخلص من هذه العادة عند بلوغه سن السابعة أو الثامنة من العمر، لكن لسوء الحظ يفعل ويضطرب معظم الآباء من التبول في الفراش مما يقلق الطفل ويثبط همته فتسوء حالته .

What To Do ?

العلاج

يخطئ بعض الآباء عندما يهاجمون أطفالهم بالنقد عند التبول في الفراش أو بالإخزاء أو بالعقوبة، والبعض الآخر يبدي بروداً عاطفياً نحو الطفل ويبتعدون عنه، على حين يحاول البعض الآخر أن يبحث الأمر مع الطفل، وعلى العموم فإن هذه المحاولات ليست فاشلة وإنما لها أثر عكسي، قبل كل شيء يجب أن ينظر الآباء لهذا

النقص بهدوء وواقعية وعليهم ان يظهروا للطفل أنهم واثقون بأنه سيتخلص من هذه العادة السيئة، فالطفل القلق الخوف، أو المثبط يصعب السير به الى الخلاص .

ويمكن تحقيق بعض النجاح بتقليل كمية السوائل التي يشربها الطفل بعد الساعة السادسة مساءً، وبالطلب من الطفل أن يتبول قبل ذهابه الى فراشه. وقد وجد أن إعطاء بعض العقاقير مثل (Im' pramine) يخفف من التبول في الفراش، لكن عندما يتوقف تعاطي الدواء تعود الحالة إلى ما كانت عليه وفيما يلي بعض طرق ثبتت جدواها في حل هذه المشكلات وأثناء التطبيق لا بد من الحصول على تعاون الطفل بدلاً من فرض الأمر عليه .

١ - لوحة النجوم : أطلب من الطفل أن يسجل الليالي «الجافة» والأخرى «المبللة» ويعطي نجوماً ذهبية على الليالي الجافة . ليكافئ الطفل كان يمضي بعض الوقت على انفراد وعلى حبر يتجاهل الأبوان الليالي المبللة يمدحان الطفل على الليالي الجافة، وإن مكافأة كهذه تضع أمام الطفل هدفاً يسعى الى تحقيقه، وصورة لتقدمه إلى الأمام، ولقد أثبتت هذه اللوحات جدواها .

٢ - الإقلال من التبول : ظل الطفل يصحو من الفراش جافاً فترة ما ثم عاد الى التبول، فلنفحص بما إذا كان هناك طارئ سبق العودة الى التبول مثل ولادة طفل جديد في العائلة او الانتقال الى بيت جديد أو خصام عائلي أو غياب طويل لأحد الوالدين، وعندها يعمل الوالدان على تقليل أثر هذا الطارئ بإعطاء الطفل مزيداً من الاهتمام .

٣ - في وقت النوم اجلس مع الطفل : اجلس مع الطفل مدة ١٠ - ١٥ دقيقة وحدثه حديثاً يسعده، لكي ينام مسترخياً وهو يحس بمحبتك ودعمك له، كما أنه يحسن أن يقضى معه وقتاً أثناء النهار واضعاً رأسك برأسه (على إنفراد) واستفد من هذا الوقت في دراسة الطفل وكشف نواحي صراعه النفسي وقلقه .

٤ - العقوبة : بعض الآباء يُبدلون الشراشف بعد تبول الطفل ويقومون بغسيل كل شيء وهذا نتيجة منطقية ولا يجوز أن يوبخ الطفل أثناء هذه العملية .

يطلب من الطفل أن يوقع على لوحة على ثلاجة فيها ذكر لليلة السابقة - جافة أم لا، وإذا نسي أن يوقع يغرم ١٠ قروش ويمنع الطفل من تناول السوائل بعد السادسة إلى أن تمر ١٤ ليلة جافة، وقد نجح هذا الأمر لأن الطعام والشراب قد يكونا أحد الأسباب المسؤولة عن التبول .

٥ - تخزين البول : دلت التجربة على أن عدداً من المتبولين في فراشهم لا يستطيعون الاحتفاظ ببولهم في مثاناتهم. وهكذا فإن تدريب الطفل على اختزان كميات من البول تزداد يوماً فيوماً. وهذه طريقة للاحتفاظ بالبول، علّمي طفلك أن يتحكم بمثانته أثناء النهار، يحاول الطفل الاحتفاظ بالبول إلى أقصى حد يستطيعه فيطلب منه عدم الذهاب الى المرحاض أطول فترة ممكنة ثم يبول في أنبوب اختبار مدرّج، وتكتب كمية البول وعندما يصبح الطفل قادراً على اختزان ٣٥٠ - ٤٠٠ سم^٣ فإن ذلك يدل على أن الطفل أصبح قادراً على السيطرة على مثانته مما يقلل فرصة تبوله في الفراش .

وهناك تدريب آخر هو أن يُطلب من الطفل أن يوقف نزول البول ويطلقه أثناء تبوله في النهار عدة مرات ويجب تفهيم الطفل بأن البول يختزن في ما يشبه البالون في الجسم وإن هناك ما يشبه الصمام في طرف البالون عندما تغلق ينحبس البول في البالون، وإن مشكلة تبول الطفل سببها أن عضلة هذا الصمام ضعيفة وتنتفخ في الليل فيخرج البول (ويبين ذلك للطفل باستعمال بالون حقيقي) والحل هو تقوية العضلة عن طريق التمرين، وليعرف الطفل أنه إذا أراد أن يتخلص من التبول في الفراش فالوالده مستعدة لتدريبه على ذلك، قل للطفل عندما ينهض في الصباح الذي لا يذهب فيه الى المدرسة، إشرب من الماء قدر ما تستطيع، ولسوف تتبول بسرعة وفي المرحاض أطلق قليلاً من البول ثم احبس عدة مرات وبعد مدة قصيرة تقوى عضلة مثانتك وهذا يساعدك على عدم التبول في الفراش .

٦ - الإيقاظ أثناء النوم : في هذا الأسلوب تكون الخطوة الأولى هي معرفة الساعة التي يتبول فيها الطفل، فإذا كان على سبيل المثال أنه يتبول بعد ساعتين من

ذهابه الى الفراش اربط ساعة المنبه على ذلك، وعندما يرن جرس المنبه يستيقظ ويتبول في المرحاض ثم ينام حتى الصباح، وبعد سبع ليالٍ متوالياً يجعل جرس المنبه يدق بعد ساعة ونصف من نوم الطفل، واستمر في تقليص هذا الوقت مع مرور الليالي حتى يصير الجرس يرن بعد نصف ساعة، ثم يعود الطفل على الذهاب الى المرحاض دون جرس ليلة بعد ليلة، وعندما طبق هذا الإجراء على طفلة في الثالثة عشرة وكانت هي التي تغسل الشراشف كلما بللتها، نجحت التجربة .

٧ - طريقة الجرس والوسادة : إذا بقي طفل في سن المدرسة يتبول رغم كل الجهود فعلى الوالدين استشارة المختصين. وقد ذكر الاختصاصيون أن أسلوب الجرس والوسادة اعطى نتائج جيدة في معظم الأحوال، فبعد استعماله مدة بين شهرين وثلاثة أشهر انقطع ٧٠٪ من المتبولين عن التبول، لكن ٣٠٪ من الذين انقطعوا ينتكسون، لكن عندما يستأنف استعمال هذا الأسلوب يشفون . والإجراء هو عبارة عن وسادة خاصة توضع على الفراش، وعندما تبتل في الليل تغلق دائرة كهربائية في داخلها ويرن جرس ويضيء مصباح مما يوقظ الطفل ويوقف التبول، وبمجرد تدريب الطفل على التحكم بمثانته ترفع الوسادة والجرس .

وقد حصل على افضل النتائج عند الرجوع الى الأطباء النفسانيين الذين لا يقدمون الإجراءات وحسب وإنما المراقبة اللازمة أيضاً .

التبرز في الملابس

Soiling

هو إخراج البراز في داخل الملابس عند الأطفال الذين تجاوزوا الثالثة من العمر، وهو منتشر عند الأطفال ما بين ٣ و ٨ سنين، ومع أنه أقل إنتشاراً من التبول في القراش إلا أنه ليس نادراً، وقد وجد أن ٢,٣٪ من الصبيان الذين تجاوزوا الثمانى سنوات و ٧,٠٪ من أمثالهم من البنات مصابون به، لكن هؤلاء يتناقصون بنسبة ٢٨٪ كل سنة وحتى تنتفي العادة نهائياً عند سن السادسة عشرة، أما باستعمال العلاج فقد ينقطع التبرز خلال شهرين أو ثلاثة، وهو نادر عند الكبار والمراهقين إلا في حالات المعوقين عقلياً .

يتبرز معظم الأطفال المصابين بهذه العادة بعد رجوعهم من المدرسة وعلى الأخص أثناء التوتر أو الهياج ولا يحصل ذلك عن قصد، وإنما بسبب الاحتفاظ بالبراز أو الإمساك (constipation) أو عدم الذهاب إلى المرحاض عند الإحساس بالحاجة إلى ذلك حيث تتفتح الأمعاء ويصير الخروج غير منتظم وتكون الكمية كبيرة وجافة وتؤلم عند الخروج .

إن التبرز المستمر (غير المنضبط) يعني أن الطفل لم يكتسب عادة التحكم بأمعائه لأية مدة أما المتقطع يعني أن الطفل كان يتحكم لكنه فقد هذه القدرة واستأنف التبرز، وهذا يتسبب عن عوامل خارجية مثل سوء الدراسة أو ذهاب الطفل للمدرسة لأول مرة .

وللتبرز أثر كبير على ضحاياه، فالطفل المصاب تهتز ثقته بنفسه بشكل كبير وقد يهزأ به أقرانه أو يخرج من الصف، ولهذا فإن التبرز سلوكاً غير مرغوب فيه ولا يمكن السكوت عليه .

Reason Why

الأسباب

- ١ - قد يقع اللوم على عدم تدريب الوالدين للطفل على عادة الذهاب إلى المرحاض لكن هذه النظرية ضعيفة .
- ٢ - فقدان بعض الأطفال تحكمه بأمعائه في ظروف التوتر أو الإنفعال العاطفي .
- ٣ - أوجدت بالدراسات أن والدي الأطفال المصابين كانوا مصابين هم أنفسهم .
- ٤ - إن ربع المصابين عندهم إمساك مزمن .

وليس للتبرز سبب جسدي أو عضوي، وإنما يبدأ قبل الذهاب إلى المدرسة عندما يمسك الطفل نفسه عن الذهاب إلى المرحاض لأسباب مختلفة (مثلاً استعداد للإمساك، الغذاء غير المتناسق، التدريب الخاطئ على الذهاب للمرحاض، الأزمات العائلية) وفي معظم الأحوال يلاحظ وجود حادثة ما، وعندما يظهر امتناع الطفل نفسه عن الذهاب للمرحاض تكون أمعائه قد انتفخت وبالتالي تصلبت قليلاً، وينتفخ الشرج جزئياً ويبدأ التسبب رغم وجود كمية ضخمة من البراز في الداخل، وبمجرد حصول الانتفاخ

المزمن مع امتلاء الأمعاء بالبراز، حتى مع انعدام الأسباب النفسية التي ابتدأت بها الحالة، فإن الوضع العضوي الجديد سيستمر لأن القولون الأسفل إنشغل عمله، وفقد شكله ولم يعد يستجيب لوجود البراز ليحث الجسم على التخلص من البراز .

طرق الوقاية · How to Prevent

١ - لما كان لمعظم الأطفال مشاكل عدوانية فيجدر بالآباء أن يعلموا أطفالهم السلوك القويم عند الغضب .

٢ - أما الأطفال الدائمي الغضب والتوتر فلا بد أن يتعلموا التحكم بردود فعلهم نحو الحوادث اليومية .

٣ - يجب مساعدة هؤلاء الأطفال نحو اكتساب عادة الذهاب المنتظم للمرحاض، وليكن ذهابهم أثناء فترات الاسترخاء والسرور والحديث بدلاً من أوقات التوتر والمشاجرات .

وبشكل عام فإن الأطعمة التي تحتوي على المجموعات الرئيسية الأربع (اللحم والسّمك والبيض، الخبز والمعجنات، الخضراوات الطازجة ومعظم الفواكه الطازجة والمجففة، الحليب ومشتقاته) بالإضافة الى كمية من السعرات Calories الحرارية التي تناسب نشاط الطفل الجسماني، كل ذلك يمنع الإمساك، ثم أن الخضراوات والفواكه تساعد على تكوين فضلات بكمية مناسبة هذا بالإضافة الى كمية كافية من السوائل .

ويجب عدم إتباع التدريب القاسي للطفل على الذهاب الى المرحاض، فقد يستجيب الطفل للذهاب بالخضوع أو الثورة ولكن كلاهما يؤدي الى التبرز في الملابس والى الإمساك .

العلاج · What To Do ?

يبدو أن الخطة الشاملة هي الأفضل لأنها تنهي المشاكل الجسدية والعاطفية للطفل، فالعلاج انفع ما يكون إذا راقبه مختص بالأمور العقلية والجسدية .

١ - الأمور العضوية : ما دام أربعة من كل خمسة أطفال مصابين عندهم إمساك،

فمن الضروري إزالة مخلفات البراز في الأمعاء لكي تستعاد الرغبة العضوية في الإخراج، فيعطى الطفل حقن شرجية من نوع فليت Fleet (موجودة في الصيدليات) مرة أو مرتين أو أكثر ليفرغ أمعائه .

ولما كان الحليب له أثر (مصلب) فيجب أن لا يزيد عن كوب واحد كبير للطفل في اليوم كما يمكن أن تضاف للطعام الاغذية التي تترك بقايا في البراز مثل الحمضيات والفاكهة المجففة، وتنقص كميات المعجنات والخبز الى ادنى حد .

٢ - التدريب على الخروج إلى المرحاض : يجب إعادة تدريب الطفل على الذهاب الى الحمام ويجب أن يصبر الوالدان على بقاء الطفل مدة عشرة دقائق على (كرسي الأدب) كل يوم وفي أوقات لا تتغير وحسب ساعة المنزل، ويجب أن يكون الذهاب بعد الوجبة مباشرة وخاصة بعد الإفطار .

٣ - الثواب والعقاب : في حالة الأطفال الصغار يستحسن استخدام لوحة النجوم التي تسجل المرات الكاملة المكّلة (تعطى نجمة إضافية لكل إنجاز ناجح ولكل فترة من الزمن لم يحدث فيها تبرز في الملابس) وبعد تجمع النجوم تستبدل ببعض الامتيازات أو المكافآت المادية، وإحدى هذه المكافآت الجلوس نصف ساعة مع أحد الوالدين يعمل فيها الطفل شيئاً يختاره، ثم يأتى العقوبة لكل مرّة تبرز مثل الطلب من الطفل أن يغسل (لباسه) الذي اتسخ أو أن يستحم، أما إخفاء الملابس الداخلية الملوثة فيعاقب عليها بترقيم القطع حتى إذا ضاعت واحدة غرّم الطفل ثمنها من مدخراته .

٤ - الدعم والتشجيع : إن ما يعزى الطفل معرفته أنه ليس الوحيد في هذا المجال، وأن تفسر له فيزيولوجية الأمر، ويجب أن لا يلوم الوالدان اطفالهم أو أنفسهم وإنما يجب أن يتعاونوا مع الطفل على إصلاح الخطأ، فيأتى المديح من الأبوين كلما حصل تبرز طبيعي، أما في حالة التبرز في الملابس فيجب عدم التوبيخ أو الصراخ أو السخرية من الطفل ويجب أن لا يعامل الطفل على أنه صغير جداً، وعلى الأبوين أن يقللا من حدوث التوتر عند الطفل بسبب شجارهما أو منافسة طفل آخر له .

الوقائع (دراسة حالة) :

طفل في الثالثة مصاب بإمساك شديد وكان لابد من الأدوية لكي تتحرك أمعائه وتدخل الأب قائلاً إن الهدف هو التبرز بانتظام في فترات أقرب، وكلما تبرز في المرحاض كانت تتاح له فرص اللعب في حوض الحمام ومعه ألعابه وقواربه الصغيرة، كما كان يمنح نجمة ذهبية كل يوم يستعمل فيه المرحاض بشكل صحيح، وبعد كل ثلاث نجوم كان يشتري للطفل قارب جديد، أما إذا فشل في التبرز الصحيح فإنه يقول القواعد التي تعلمها بصوت عال قبل ترك المرحاض، وبعد فترة تعلم الطفل السلوك الصحيح وزال الإمساك .

طفلة في الثامنة لم تكن تحرك أمعائها، وكان برازها طرياً ليناً متقطعاً في أي وقت من النهار، ووجد أن قولونها محشو بالبراز اليابس، فأخرج بواسطة الحقنة الشرجية كبداية لبرنامج خاص، وطلب من الطفلة أن تذهب الى المرحاض فور إستيقاظها من النوم كل صباح وكلما أخرجت كمية مقبولة من البراز كوفئت ومدحت أما إذا لم يحصل ذلك فكانت توضع لها تحميلية من الجلوسين، وكانت هذه غالباً عملية ناجحة، فتفرغ الأمعاء قبل ذهاب الطفلة الى المدرسة. وكانت تتسلم نصف جائزة، أما إذا لم تفرغ الأمعاء قبل الذهاب الى المدرسة فتعطي الطفل حقنة شرجية من نوع (فليت) ولا تعطى مكافأة وإنما تشجيعاً ومديحاً، وكانت ملابس الطفلة تتفقد بعد العشاء، وتكافئ إذا كانت الملابس نظيفة، أما إذا كان عليها براز فتحرم من مشاهدة التلفاز تلك الليلة بعد أسبوعين من عدم التبرز في الملابس انقصت مرات الحقن والتحاميل مرة في الأسبوع وأستمر الحال مع التشجيع حتى تخلصت الطفلة من مشكلتها مدة أسبوعين كاملين ثم تمت عملية الثواب والعقاب .

ومع أن الطفلة كانت تبرز في ملابسها كل يوم، إلا أنها تبرزت ثلاث مرات في الأسبوعين الأولين من البرنامج وخمس مرات طول مدة البرنامج، ولم يحصل أن فشلت في التبرز بإرادتها إلا في ١٥ يوماً من أصل ٧٥ يوماً مدة البرنامج .

أخيراً، صبي في التاسعة ظل يتبرز في ملابسه سنتين ويتبول في فراشه كل ليلة، وكان يتبرز في ملابسه أثناء انشغاله بنشاط ما، مثل اللعب في المدرسة أو مع أطفال

الجيران، وكان أبواه يقولان له إن السبب هو كسله وكانا يعاقبانه بشدة، لكنهما عندما استشارا خبيراً لجئاً الى أسلوب جديد دون معاقبة، فقررا ان يتجاهلا التبرز في الملابس أو يعتبرانه شيئاً عادياً ويمدحان الطفل كلما وجدا ملابسه نظيفه، وصار الوالد يقضي نصف ساعة مع الطفل كل يوم في لعبة أو نشاط يختاره الطفل كاللعب بالكرة أو الذهاب الى مباراة رياضية أو مجرد السير معاً في الغابة، واتفق الأب مع الطفل أن يذهب الثاني الى المرحاض كل نصف ساعة عندما لا يكون في المدرسة، وكان يعطيه خمسة قروش عن كل مرة يمكث فيها خمس دقائق في المحاولة، وكل مساء يسمح له بالذهاب الى دكان تباع المتلجات ليشتري شيئاً بما جمعه من مكافآت، وفي المدرسة قبلت المعلمة أن تذكره بالذهاب الى المرحاض كل نصف ساعة، وكانت تزوده بلوحة فيها المرات التي ذهب فيها الى المرحاض .

وفي البداية كان الأبوان هما المشكلة إذ لم يقبلا تبرزه في ملابسه على أنه أمر واقع فقد اعتادا العقوبة، لكنهما مع النصائح تخلصا من هذا الموقف العدائي وركزا على المكافأة وبعد شهرين من هذا البرنامج انقطع التبرز في الملابس نهائياً وكذلك التبول في الفراش رغم أنه لم يعالج بصورة مباشرة وصارت العلاقة بين الطفل وأبويه أكثر إيجابية .

إضطرابات النوم

Sleep disorders

إن أهمية النوم المناسب للأطفال أمراً هاماً ليس فقط لإراحة أجهزة الجسم ولكن أيضاً لراحة الطفل نفسياً ولصالحه وعلاوة على تأثيراته العكسية على الطفل فإن إضطرابات النوم مزعجة للآباء ومثيرة لهم أيضاً. إن هذه الإضطرابات تعيق حاجات الوالدين للنوم الهادئ المريح. إن إضطرابات النوم الخفيفة شائعة في سن الطفولة خاصة في أطفال السنتين فإن الأطفال في الأعمار من (٣ - ٥) سنوات. إنها ردود فعل طبيعية وتعبير عن عدم شعورهم بالأمن أثناء عملية نموهم. معظم الآباء يتعاملون مع الطفل المضطرب النوم بطريقة أو بأخرى .

إن من أهم إضطرابات النوم هي الأحلام المزعجة والتلطم بالفراش . إن ١/٣ الأطفال في أعمار (٣ - ١٠) سنوات يعانون من إضطرابات النوم. وفي سن العاشرة تحدث قمة (peak) هذه الإضطرابات (معظم البنات في هذا العمر تعاني من هذه الإضطرابات) وأخيراً يقل حدوث هذه الإضطرابات وبسرعة عند كلا الجنسين.

بالرغم من أن إضطرابات النوم خفيفة ومؤقتة إلا أنها شائعة في الطفولة. إن إضطرابات النوم الحادة أو الدائمة هي دلالات مبكرة على قلق عاطفي عند الطفل منذ البداية .

إن الفرق بين النوم الطبيعي والنوم المرضي هو مسألة فرق في الدرجة أكثر من أنه فرق في النوع. إذا كانت المشكلة حادة (chronic) وعلى سبيل المثال إذا كانت تحدث على ليالي متعاقبة ويكون الطفل ذو إستيقاظ طويل ومتكرر أو أنه يعاني من كوابيس (nightmares) بشكل متكرر فإن هذا يعكس وجود قلق عاطفي خطير والحالة هذه تكون بحاجة إلى الإرشاد المتخصص.

Reasons Why

ما الأسباب

إن الأسباب عديدة من ضمنها :

١- القلق anxiety.

٢- الصراعات الداخلية internal conflicts.

٣- الإضطرابات الجسدية physical disorders.

٤- التنبه الزائد overstimulation.

٥- الضغط والانهك الموضعي situational stress.

٦- الخوف من الظلام Fear the dark.

٧- الخوف من فقدان التوازن عند الذهاب للنوم Fear of losing voluntary control.

يعتبر الأطفال الصغار أن النوم هو عملية انفصال عن الوالدين ومعظم إضطرابات النوم مرتبطة بقلق الانفصال عن الوالدين (separation anxiety). يخاف الطفل أن يحدث شيئاً ما عند النوم. يتوقع الطفل خطراً خاصاً لأن التحكم في الوعي يكون مفقوداً عند النوم. الأطفال في عمر (٤ - ٦) سنوات يكون عندهم في العادة مخاوف محددة لها علاقة بما سوف يحدث أثناء النوم مثل مخاوفهم من أن الأذى سوف يلحق بوالدهم بسبب اللصوص أو الخوف من نشوب نار أو حريق في البيت. إن أبحاث النوم الحديثة أثبتت حقيقة بأن النوم دوري (cyclical) بطبيعته. هذه الظاهرة مميزة وواضحة في ذهاب الطفل إلى النوم وإستيقاظه حوالي أربع مرات أو خمسة. وعندما ينام الطفل نوماً عميقاً وبعد تخطي مرحلة النوم العميق تصبح عند الطفل حركات العين السريعة (REM) وهي مرتبطة بنشاط حالم واضح وتشير الدراسات بأن المشي أثناء النوم. والتحدث أثناء النوم والمخاوف الليلية (الرعب الليلي) (night terrors) والتبول اللاإرادي ترى بأن هذه الإضطرابات تحدث خلال مراحل الإستيقاظ من النوم العميق المفاجيء وليس لها علاقة بنوم (REM) الخدار (narcolepsy) أو النوم الزائد ولذلك يعتبر جزء من الإضطرابات ولقد أصبح واضحاً تماماً بأن إضطرابات الإستيقاظ على الغالب ما تكون مرتبطة بعلامات عدم النضج الخاص في حدوثها الداخلي أو الأولي في الأطفال الصغار. ولا بد بأن العائلة في تاريخها أو سيرتها كانت تعاني من إضطرابات إستيقاظية. إن هذه الإضطرابات كانت تعتبر مألوفة وكان سببها الأحلام المزعجة. ولكن الآن أصبح واضحاً بأن الأحلام المزعجة ليست سبباً في هذه الصعوبات بالرغم من أن الأسباب المذكورة للإستيقاظ من النوم لا تفهم بسهولة فإنه يبدو بأن لها علاقة بالفروقات الاجتماعية النفسية (physiologies) وبعوامل وراثية إن القلق وضغط البيئة من الواضح أن لهما أثراً في ذلك خاصة عندما

تكون هذه المشاكل موجودة حتى الطفولة المتأخرة وفي الطفولة المبكرة فإن السبب يكمن في تفاعل مزدوج أو متعدد لأسباب مرضية (etiologies).

إن أسباب اضطرابات النوم الرئيسية للشباب سوف تناقش في الفصول القادمة .

اضطرابات النوم تقع في ستة تصنيفات رئيسية:

١- التردد في الذهاب للنوم reluctant to sleep.

٢- التملل في النوم restless sleep.

٣- الكوابيس night mares.

٤- اضطرابات الإستيقاظ arousal disorders والرعب الليلي.

٥- الأرق insomnia.

٦- النوم الزائد excessive sleep.

١ - مقاومة الذهاب للنوم Resistance to going to sleep

معظم الأطفال يمرون في فترة يقاومون فيها الذهاب للنوم إذا أبدى الوالد اهتماماً متزايداً وقلقاً أو إنزعاجاً وعدم قدرته على المتابعة بحزم في التحكم في هذا الموقف فإن مقاومة الطفل في الذهاب للنوم سوف تصبح أسوأ .

بعض الأطفال يقاومون الذهاب للنوم بسبب القلق أو بسبب التنبيه الزائد بينما ينعم أطفال آخرون بالوحدة.

٢ - مقاومة الأطفال الصغار جداً Resistive the very children

الأطفال تحت سن الثالثة غالباً لا يكونوا مهتمين بالذهاب إلى الفراش ولسوف يستيقظون في الليل ويطلبون أن يحملوا وأن يعتنى بهم. إن سياسات تأخير وقت موعد النوم شيء معروف لكل أب وأن عادات وطقوس النوم والذهاب للفراش تستغرق ساعات إذا لم ينتبه الوالدين. سيطلب الأطفال فقط شربة ماء أو يطلبون قصة أخرى أو رحلة أخرى إلى الحمام. إن المنع هو الحل الوحيد لمثل هذه المقاومة لكي نبتعد عن الصراع معهم.

How to prevent

طرق الوقاية

Establish good Routine

١ - إيجاد روتين منتظم

إن الروتين الثابت لوقت النوم هام جداً من أجل الإستيقاظ مبكراً. إن الموعد المنتظم (regular schedule) يسمح للطفل أن يكون جاهزاً نسبياً للنوم في نفس الساعة كل ليلة تأكد بأنه يجب أن تكون هناك ساعة محددة لوقت نوم الطفل ولوقت إستيقاظه. إن هذه المواعيد يمكن تغييرها في مناسبات خاصة.

إن ساعة ما قبل النوم يجب أن تكون هادئة ووقت إسترخاء للطفل وليست وقتاً لمشاهدة الأفلام التلفزيونية المخيفة أو ساعة لترتيب البيت. إن الإستحمام الساخن يعد الطفل للنوم. وإذا كان الوالد قد جاء متأخراً نسبياً من عمله فيمكن أن تؤخر موعد نوم الطفل من الساعة حتى الساعة والنصف أو إلى الثامنة ليكون هناك وقتاً ليلعب الأب مع الطفل ويمكن تعويض تأخير نوم الطفل بالنوم في الصباح.

Advanced notiea

٢ - نصيحة متطورة أو متقدمة

إن الأطفال سوف يكونوا جاهزين للذهاب إلى النوم عندما تقدم لهم نصيحة سلفاً من والديهم وهي إن موعد النوم قد اقترب وذلك أفضل من أن تقول فجأة للطفل «أذهب للفراش» إن هذه الطريقة الأخيرة تجعل الطفل يقاوم أعط تحذيراً متقدماً من (٥ - ١٠) دقائق بموعد النوم لكي يستطيع الطفل الذهاب للنوم.

Be supportive

٣ - قدم الدعم للطفل

أربط وقت النوم بالسرور والمحبة والإسترخاء بقدر الإمكان. مثلاً أقرأ للطفل قصة قبل النوم. غني أغنية جميلة، أو تحدث حديثاً جميلاً مع الطفل عندما يكون في الفراش، إن هذه الطقوس يجب أن تكون هادئة ومريحة. كما أنها سوف يكون لها أثر السحر الذي يقيهم من مخاطر النوم.

Be firm

٤ - كن حازماً

قبل الطفل قبلة جميلة قبل ذهابه للنوم مشعراً له بأن ذلك سيكون نهاية تلك الليلة من الأعمال. غادر غرفة الطفل بدون تردد. قل للطفل أنك لن ترجع. أما إذا بكى الطفل

أو صرخ بعد مغادرتك فعليك تجاهل هذه الإحتجاجات (protestations) لأنها سوف تزول بعد دقائق معدودة الحل هو أن تجعل الطفل يذهب للفراش في نفس الساعة التي ينام فيها كل ليلة وبكل ثقة أكد موعد النوم. إذا قالت البنت بأنه ليست لديها الرغبة في النوم. قل لها أن تستريح في فراشها أو أن تلعب بهدوء في فراشها حتى يأتيها النوم. لا تلح على الطفل لكي ينام حالاً لأن الطفل سوف يستغرق نصف ساعة لينام.

٥ - وسائل الأمن Security objects

إن وضع حيوان مع الطفل في الفراش أو بطانية يعطي الطفل شعوراً بالأمن عندما يقوم بفترة الانتقال من اليقظة إلى النوم.

٦ - الحب والحنان Love and affection

إن من أفضل الطرق لمنع اضطرابات النوم في الأطفال هي أن تتأكد بأن الطفل حصل على أكبر قدر من الحب من كلا الأبوين، لا تنتقد باستمرار لأن ذلك سوف يجعل الطفل غير متأكد من حبك.

٧ - العقاب Punishment

لا تجعل طفلك ينام مبكراً كعقوبة له لأن ذلك سوف يرتبط في ذهنه بالعقوبة وتبقى العقوبة عالقة في ذهنه وتمنعه من النوم.

العلاج What to do

١ - في حالة الصراخ أثناء النوم Night time crying

إن صعوبات النوم تتمثل في التردد في الذهاب للفراش والإستيقاظ أثناء الليل هي صعوبات مألوفة وشائعة في الأطفال قبل سن الثالثة لذلك فهي شيء مألوف للأطفال أن يصرخوا قليلاً قبل النوم أو أن يستيقظوا وهم يصرخون خلال الليل ويريدون أن يحملهم والديهم، في الحالات الشديدة إن الإستيقاظ قد يستغرق ساعات أو معظم الليل. إن الحالات الإستيقاظية (nocturnal) لها آثاراً خطيرة على حالة الطفل الجسدية والنفسية وكذلك على الوالدين. يميل بعض الآباء خاصة مع الولد الأول ويستجيبون

كثيراً لصراخ الطفل في الليل. إنتبه بأن الطفل يمارس الدلال وهو يريد في هذه الحالة جلب انتباهك. هل تريد الطفلة أن تحملها أكثر وأكثر ولفترة طويلة أثناء الليل! هل يتوقف صراخ الطفل بمجرد ما تحمله؟ إذا كانت هذه الحالات موجودة فهذا يعني بأن الطفل يتدلل عليك أن تتجاهل صراخه بعد أن تتأكد بأنه ليس مريضاً أو يشكو من أذى. من الأفضل في هذه الحالة ترك الطفل يصرخ بالقدر الذي يريد إذا لم يكن الطفل مذعوراً (panicky) أو يكون بحاجة إلى من يحمله عليك أن ترجع إلى مهد الطفل كل (٢٠-٣٠) دقيقة لكي تمسح له وجهه .

إن الطفل سوف يصرخ في الليلة الأولى (١-٢) ساعة ومن (٣٠-٦٠) دقيقة في الليلة الثانية ثم إلى فترات أقصر فأقصر في الليالي القادمة حتى لا يعود للصراخ في الليل. عليك أن تتجاهل الصراخ تماماً ما عدا أن تمسح له أنفه في فترات معقولة.

٢ - عدم ميل الطفل للنوم Child is not sleepy

إذا وجدت بأن طفلك يقاوم الذهاب للنوم بعد كل هذه المحاولات أو هذه الجهود التي بذلت من أجل ذهابه للنوم. فعليك أن تذكر بأن الطفلة قد ذهبت للنوم وهي غير نعسانة. إذا كانت الحالة كذلك فإن عليك أن تخفف من نومها في ساعات النهار أو أن تؤخر موعد نومها قليلاً وبما أن هذا يحل المشكلة، تماماً مثل الكبار فهم يختلفون في حاجاتهم للنوم.

٣ - الخوف من الظلام Fear of the dark

يتردد بعض الأطفال في الذهاب إلى الفراش بسبب خوفهم من الظلام. إذا كان هذا الامر يزعج طفلك فعليك اتخاذ الخطوات التالية أو واحداً منها :

١ - كن متفهماً : لا تكن متعجلاً وغير صبور أو تستخفف من هذا الخوف. إنه بالنسبة للطفل أمراً حقيقياً. عالج الأمر بالعاطفة وبالرفق وبالاحترام. شجع الطفل على التحدث معك وبرهن للطفل بأنك لست فقط تريد أن تفهم المشكلة ولكن أكد له بأنه لن يحدث له شيء في الليل. أعط الطفل مزيداً من الحب وأكد له أنك بجانبه وأنتك لن تسمح لأي شيء يحدث له. لا تهدد الطفل بأن البع (bogy man) سوف يأخذه إذا كان سيئاً ومن الجيد أن تتجنب الأفلام المخيفة والحكايات الجنية.

٢ - تأمين الضوء **Provide a light** : أترك ضوء خافتاً في القاعة وأفتح باب غرفة الطفل لكي لا يكن البيت معتماً تماماً أو أترك مع الطفل مصباح كهربائي ليشعله متى يريد وضعه تحت وسادته، قصّ على الطفل قصة وأنت تعطيه الضوء أو المصباح مثل في قديم الزمان عندما كان الناس يعيشون في الغابة كانت هناك حيوانات شرسة تخاف من الليل. وأن الناس يعرفون بأن الحيوانات لا تقترب من النار فإنهم احتفظوا بالنار مشتعلة طيلة الليل مثل النار التي تحدثنا عنها. لذلك فبإمكانك أن تنام سالماً وبدون قلق.

٣ - أعد ترتيب الغرفة **Rearrange the room** : إذا كانت ظلال الليل في الغرفة مزعجة للطفل. ضع ستائر ثقيلة على الشباك أو غير مكان السرير لكي لا يلاحظها الطفل.

٤ - سرد قصة **Tell astory** : قص على الطفل قصة عن قطة بيضاء تحب النهار وعن قطة سوداء تحب الليل هذه تساعد أطفال ما قبل مرحلة المدرسة بالتغلب على مشكلة الظلام. وهذه القصص موجودة في كتاب الليل والنهار للكاتبة مارجريت وايز براون.

٥ - وجود شريك أو صاحب : من المفيد أن يكون هناك أخ للطفل في غرفته حتى يهدء الخوف وإذا كان هناك حيواناً أليفاً أترك هذا الحيوان ينام في غرفة الطفل. قلّ للحيوان أمام الطفل أن يحمي الطفل من كل المخاوف الخيالية عنده.

٤ - السقوط عن السرير **Hopping out of bed**

حيلة مفضلة من قبل الأطفال وهي السقوط عن السرير بعد أن يوضعوا فيه. في معظم الحالات على الآباء. أن يكونوا حازمين وعليهم أن يرجعوا الطفل للسرير حالاً من الأفضل تخفيض الأشياء الأخرى في سريره لكي لا يمكنه من التسلق ومغادرته بعض الأطفال يخافون من الذهاب إلى الفراش بسبب عدم رغبتهم في الانفصال عن الوالدين أو يخافون خروج أحدهم وعدم رجوعه خلال الليل.

إن هؤلاء الأطفال بحاجة إلى التأكيد لهم بأن الوالدين سوف يظلان في البيت. أما إذا كان خوف الطفل حقيقياً فإن على الوالدين أن يظلا في البيت وقتاً أطول خلال الليل

وبالإضافة لذلك لا تقل لطفلك بأنك ستبقى في البيت ثم تخرج بدون أن يراك وعندما يكون الطفل نائماً. بعض الأطفال يريدون أن يمضوا شيئاً من الوقت مع الاب الذي يأتي متعباً. إن قضاء مزيداً من الوقت مع الطفل هنا يحل المشكلة بعض الأطفال يغادرون الفراش بسبب القلق وبسبب عدم رغبتهم في النوم وهم عادة يبحثون عن شيء يفعلونه .

إن أحد الحلول هي أن تسمح للطفل أن يلعب على سريريه وهنا فإن أفضل حل هو أن تخفف من نوم الطفل وقت النهار أو تسمح له بالتأخير في الذهاب بالفراش.

مقاومة الطفل الأكبر سناً Resistance by older children

إن الأطفال الأكبر وهم أطفال المدارس يعبرون عن خوفهم بسبب الضجة وبسبب الظلال في الغرفة أو بسبب خوفهم من بقائهم لوحدهم. بالإضافة لذلك يقول أطفال المدارس الصغار بأن الأسباب المألوفة عندهم مخاوف النوم وهم ليسوا قلقين أو مريضين. وعندما ينامون يقولون بأنهم يستيقظون بسبب الكوابيس، أن السياسات السابقة لمنع مقاومة النوم في الأطفال الصغار يمكن تطبيقها على هؤلاء الأطفال.

العلاج What to do

١ - تأخير موعد النوم Later bed time

أن تجعل طفل الخامسة والسادسة ينام في ساعة مبكرة الثامنة أو التاسعة في بعض الحالات ربما بسبب مقاومته عند النوم. إن حل المشكلة يكمن في تأخير موعد النوم أو في عدم نوم الطفل في النهار. إذا ما يمنح الطفل وقتاً متأخراً للذهاب إلى النوم فإنك لن تقبل من الطفل أي تذمرات تأكد بأن ساعة النوم هي ساعة من روتين ثابت والذي أيضاً يتضمن ساعة مبكرة في النهوض. إذا ما أخر موعد نوم الطفل ١/٢ ساعة لاحظ موعد إستيقاظ الطفل في الصباح على مدة أسبوعين. إذا كان من الصعب إيقاظه ووجدت بأنه من الواضح بحاجة إلى مزيد من النوم فعليك أن تلغي موعد تأخير نومه.

Quiet time

٢ - الوقت الهادئ

إن ذهاب الطفل للفراش بدون إثارة وتعب جسدي يساعد الطفل النشيط أن يتباطئ في الذهاب للنوم. خلال هذا الوقت يجب التخطيط لنشاطات هادئة مثل قراءة كتاب أو الاستماع إلى قصص أو مشاهدة فلم تلفزيوني بعيد عن العنف .

Muchlater bed time

٣ - التأخير في وقت النوم

بعض الآباء يثبتون سياسة تأخير الطفل قبل وقت النوم ثم يستقظون في الوقت المحدد في الصباح تكرر العملية حتى يتعلم الطفل بأن ذلك عمل غير سعيد وغير محبوب وأنه متعب وأنه ليس من المستحب أن يسهر طويلاً.

Reward adecrease in resistance

٤ - كافيء تقليل المقاومة

ضع خارطة نجوم أو لوحة نجوم وكافيء الطفل على كل ليلة يذهب بها للفراش بدون إزعاج أو إجهاد.

Fear of night

٥ - الخوف من الظلام

كلما يكبر الأطفال قد يزداد خوفهم من الظلام لأنه تزيد خيالاتهم ووعيهم بالمخاطر إن الظلام سيكون مملوء باللصوص والوحوش والغيلان. أكد للأطفال بأن هذه المخاوف طبيعية وبأنه سوف يستطيع السيطرة عليها حالاً. أترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وأترك الضوء في القاعة هذا يساعد على إبعاد الخوف من الظلام. بعض الأطفال يفضلون وضع مصباح كهربائي تحت وسادتهم.

Night prouler

٦ - المشي ليلاً

حول سن الثالثة يذهب بعض الأطفال إلى فراشهم بسهولة ولكنهم ينهضون في منتصف الليل ويبدأون في التجول في البيت ويخرجون الطعام من الثلاجة أو يذهبون خارج البيت للعب إن هؤلاء الأطفال واعين للأشياء التي يفعلونها. ولكي نمنع مثل هذه العادة من الحدوث فمن الأفضل أن نجعل الأطفال ينامون في مهدهم حتى يصبح عمرهم سنتان ونصف. لا تترك الألعاب مثل الحيوانات المحشوة في مهده لكي لا يتسلق عليها وينزل من السرير. تأكد بأن الطفل ينمو وعنده اعتقاد قوي بأنه لن

يسمح له بمغادرة سريره بدون إذن حيث الصباح. ماذا تفعل إذا كانت عندك حالة من هذا النوع :

١- كن حازماً.

٢- قدم للطفل مكافأة وعقوبة صغيرة على التجوال إن ذلك سيكون له أثر جيد على هذه الحالة.

٣- ضع له نجمة على لوحة لكل ليلة ينام فيها بدون تجوال. يحصل الطفل على حلوى إذا حصل على نجوم أو يحصل على ربح معين.

٤- عليك أن ترجعه إلى سريره كلما فعل ذلك وعبر عن عدم سعادتك وذكر الطفل بالاتفاق.

٥- تأكد بأن الأبواب مغلقة وبأن الأشياء الثمينة بعيدة عن متناول يد الطفل وكذلك تأكد بأنه لا يوجد شيء خطر يمكن أن يقع تحت يده.

٦- أربط بعض الاجراس على باب الطفل لكي يوقظك إذا استيقظ .

بعض الأطفال يذهبون للنوم بسرعة بعد تناول بعض الطعام أو اللعب قليلاً. تختفي ظاهرة التجوال تلقائياً عندما يصبح الطفل في الرابعة من عمره. بعض الآباء يضعون شبكة على سرير الطفل لمنعهم من التجوال ربما يصرخ الطفل ولكن صراخه يختفي بعد الليلة الثالثة. أما مع الأطفال الأكبر يستطيع الآباء وضع سلسلة على الباب ولكن فيها فتحة للمرور فيها إن الطفل يقبل هذه الاداة لتعني إنه لن يكون هناك مزيداً من التجوال.

Sleeping in the parents bed

٧ - النوم في فراش الوالدين

لا تدع الطفل يأتي لينام على سريرك في الليل. يجب أن يتعلم الأطفال الاستقلالية عن والديهم في الليل. كن حازماً معه منذ البداية وأرجع الطفل إلى غرفته وحاول أن تواسيه. إن الحالات القادمة توضح ماذا يجب عليك أن تفعل إذا كانت هذه العادة موجودة عند طفلك.

ولد في الحادية عشرة من عمره جلبته أمه إلى طبيب الأطفال لأنه لا يستطيع أن يذهب إلى فراشه في الليل. كان دائماً ينهض في الليل ويذهب إلى غرفة والديه وينام بينهما وهو يشكو من شيئاً ما. كان الولد مسيطراً على أمه في عيادة الطبيب .

أظهر الإرشاد بأن الطفل كان يكره والده ولكنه كان يحب أمه. طُلب من الوالدين كفريق عزل الطفل عن نشاطاتهما وأن ينخرط في نشاطات خارج البيت. إنسحبت الأم من الولد لكي تجعل والده ينظم الأمر. طلب من الولد مغادرة غرفتهما بعد إطفاء الضوء وإذا لم يفعل ذلك فإنه لن يسمح له بالخروج بعد انتهاء الدوام المدرسي لقد نجحت حالة الطفل بعد هذا الإنذار.

في حالة أخرى ولد عمره خمس سنوات كان يرفض الذهاب إلى النوم وكان يستغرق الوالدين ساعات من أجل ذلك وكان ينهض باستمرار خلال الليل مرة أو مرتان وكان يتسلق على سرير والديه وينام وينهض. كانت أمه تريد أن يبقى لكن والده كان يرجعه إلى سريريه وبالرغم من جهود الاب لا يقف هذه العادة. كان الطفل ينام في فراشهما. نصح مرشد الابوين أن يشبعا جميع طلبات الطفل وأن يدعاه يلعب قبل النوم. ، وأن يبقيا له بعض الضوء وأن يحضرا له زجاجة حليب وضعت له على طاولته. قيل للولد بأنه سوف يكسب ٨ نقاط ويعطي قطع البطاطا (شيبس) إذا بقي في سريريه خلال الليل ما عدا الذهاب إلى الحمام، ويمكن استبدال هذه النقاط بأشياء يحبها الطفل. مثل زيارة الأصدقاء ومشاهدة التلفاز أو أكل الحلوي مثل الكيك والفطائر. عندما يكون الطفل في سريريه وباب غرفته مغلق، أمر الوالدان أن يتجنبا جميع اتصالاته وإذا استيقظ الطفل يرجعه والداه إلى سريريه بدون مجادلته وكلما صعد الطفل إلى سريريه عليهما أن يتظاهرا بأنهما نائمين وأنهما لن يستطيعا توفير الراحة له لأنهما يتقلبان في الفراش لذلك لن يكون عنده مجال أو متسع ليحرك جسمه. إن هذا التكتيك سوف ينفع وإذا لم يرجع الطفل فإن أمه ترجعه بدون جدال أو مناقشة وخلال أسبوعين لم يحاول الطفل أن ينام مع الوالدين مرة أخرى وأصبح ينام بسلام في سريريه وفي حالة أخرى بنت أسمها آن (Anne) كانت تأتي إلى فراش

والديها في الساعة ١/٢ و ٢ كل ليلة كان والديها يرجعها إلى سريرها ثلاث مرات في أول ليلة لم يهتم والداها بها وفي الليلة التي تلت أصبحا متعبين من إرجاعها إلى سريرها وفي الليلة التي تلتها زجفت آن إلى سرير والديها في نفس الوقت في تلك الليلة. لقد تقيد والديها بثلاث خطوات من أجل إرجاعها إلى سريرها :

١- أشتريا لها لعبة لتنام معها في السرير وقد قيل لها بأن ياستطاعتها تلعب معها في سريرها.

٢- وقد منعت من النوم في النهار لكي تنام في الليل.

٣- وكلما صعدت إلى سريرهما أرجعت من قبل والديها إلى سريرها وخلال أسبوع حلت المشكلة.

Restlessness

٨ - التملل

إن التملل هو قلة راحة جسدية وعقلية تحدث في الليل وهو أمر عادي في الأطفال وله دلائل كثيرة تتضمن التقلب على الفراش وتشمل تحريك الرجلين والذراعين بشكل غير هادف وكذلك رفض الغطاء والعض على الأسنان وضرب الرأس والإستيقاظ على أقل ضجة.

إن التملل موجود من وقت لآخر عند كل الأطفال ولكن بعض الآباء يعتبره مشكلة إن (ماكغرلين) وأصدقائها وجدت بأن التملل في الليل في سن ٢١ سنة هي مشكلة لحوالي ٣٨٪ من الأولاد و ٢٧٪ من البنات إن حدوثه في سن ١١ تنخفض إلى ٢٢٪ إلى ١٦٪ في سن ١٤. إن ١١٪ من الأولاد ما يزال عندهم التملل في الليل بينما يختفي عند البنات. إن حركات التملل تبدو بأنها:

١- تحرر من التوتر عند الأطفال.

٢- إن معظم الأطفال الذين يظهرون تمللاً في الليل يكون عندهم تمللاً في النهار وكذلك يكون عندهم نشاط زائد واثارة أيضاً. إن القلق في الفراش (fidgetiness) يبدو بأنه امتداد لميول النهار.

٣- أحياناً يكون الطفل متعباً جداً ويحتاج إلى (٨-١٢) ساعة نوم في الاسبوع أكثر من ما يحصل عليه الطفل المشترك في نشاطات عديدة مثل العمل واللعب وألعاب

القوي والدراسة والكشاف والموسيقى هذه تشجع على النوم المتأخر في أيام أواخر الاسبوع على الطفل أن ينام بعد المجيء من المدرسة لكي يستعد عن الاجهاد.

٤- أما ألم الأسنان (bruxizm) هو أحد أسباب اضطرابات النوم عند الأطفال.

أجريت دراسة على الأطفال في سن (٦-١٢) سنة أظهرت أن ١٤٪ من الأطفال العاديون يعضّون على أسنانهم. إنهم يفعلون ذلك بشكل مزعج حتى أن آباؤهم يسمعونهم يفعلون ذلك إن ذلك الإصطكاك يجعل الأطفال يستيقظون في الصباح ويعانون من تعب في فكيهم . هناك سياسة للتغلب على إصطكاك الاسنان هو أن تعله الطفل الإسترخاء للتخفيف من التوتر قبل موعد النوم وأن لا يتعرض للإثارة قبل النوم :

١- عليك أن تعلم الطفل الإسترخاء والابتعاد عن المضايقة (teasing) . هناك عادات حركية عند الأطفال مثل ضرب الرأس والدحرجة على الرأس وهزّ الفراش ه حركات إيقاعية وتناغمية ويستعملها الأطفال للتحرر من التوتر المخزون أن حوا (١٥-٢٠)٪ من الأطفال توجد عندهم هذه العادات التي تبدو أو تظهر بين (٢-٢٠) شهور من العمر. في معظم الأطفال هذه العادات تكون صغيرة بالرغم من أن حوالي ٥٪ من الحالات تبقى لمدة شهور أو سنوات وعادة ما تختص بين (٢/١-٣) سنوات. إن ضرب الرأس إذا لم يكن قوياً لن يكون سبباً في الخوف

٢- يُقترح أن يكون وقت ما قبل النوم هادئاً وأن لا يذهب الطفل للفراش وهو مثّ جداً.

٣- نجحت حالات عديدة عندما قدّم الآباء لأطفالهم بدائل جميلة لمنع الأطفال م ضرب رءوسهم هذه النشاطات البديلة تحتوى على الموسيقى والهوايات والمراج وعلى جهاز الايقاع (metronome) لكي يتزامن (synchronize) مع حركات الطفل الاقاعية.

Night mares

٩ - الكوابيس

الكابوس هو خوف ليلي ورّد فعل مخيف خلال الليل إن سببه حلم مخيف إن

الأحلام العادية تحدث عند الأطفال في سن الثلاث سنوات ولكنها ليست مزعجة. والطفل يصرخ ومن ثم يسكت بسهولة وفي سن (١/٢ - ٤ - ٥) سنوات تزداد الأحلام السيئة في تكرارها وفي حدتها. إن الكوابيس الكلاسيكية هي خوف فريد وليست مثل الأحلام العادية إنها تتضمن على صراخ عالي مفاجيء بينما يكون النوم مصحوباً بقلق شديد وعرق وتعابير ثابتة على الوجه وصعوبة في التنفس تشعر الطفلة بأنها مختنقة وكأن شيئاً ثقيلاً يجثم على صدرها وتصبح مذعورة، يستيقظ الطفل بعد الكابوس ويمكن تسكينه بسهولة. إن طفل الخامسة يستطيع أن يصف ذلك بتفاصيل واضحة. بعض الأطفال يخافون من التحدث عن الكابوس، إن الكوابيس هي أقل شدة من رعب الليل. إن أسباب الكابوس مختلفة فقد يكون سببها :

١- القلق والصراعات.

٢- الخوف من العقوبة الراجعة إلى المشاعر الغاضبة نحو الاب إن هذه المشاعر تكبت خلال ساعات النهار ولكنها تظهر في الليل عندما تخف دفاعية الطفل. عادة ليست هي ناتجة عن فشل الاب في تقديم الأمن الكافي أو الحب الكافي وعلى أية حال إذا كان هناك نقص في ذلك فإن القلق سوف يكون أسوأ.

٣- هناك أسباب عضوية مثل سوء الهضم.

٤- أمراض الحمى (febrile)، إن الكوابيس تصل ذروتها (peak) بين سن (٤ - ٦) سنوات وأن حوالي ٢٨٪ من الأطفال في سن (٦ - ١٢) سنة تكون عندهم كوابيس بنت الخمس أو الست سنوات تميل إلى الخوف من الكوابيس إن مضمون الكابوس يختلف بحسب سن الطفل، إن الأطفال في عمر (١ - ٤) سنوات تكون عندهم مخاوف غير سارة من حيوانات شرسة تطاردهم بينما الأطفال في عمر الدراسة في سن (٥ - ١٢) سنة يعانون من أحلام تتعلق بصعوبات شخصية أو من تهديد أشخاص غرباء وسيئون، إن سببها ليس بالضرورة الخوف من الاب بالرغم من أنها تعكس قلة الأمن المؤقت عند الأطفال.

٥- إذا كانت هذه الأحلام معاودة وغير حادة أو مزعجة نوعاً للطفل فإنها يجب أن تعكس اضطراب عاطفي عند الطفل الذي عادة ما يكون بأشد الحاجة إلى المساعدة من الأبوين وإلى المساعدة المتخصصة .

طرق الوقاية

How to present

لن تحدث الكوابيس إذا إستبعد الطفل من النشاطات المقلقة والمؤثرة للأعصاب خلال النهار وإذا لم يوبخ الوالدان الطفل أو يعاقبانه قبل النوم. وإذا كانت فترة ما قبل النوم فترة سعيدة وكان فيها دفء من الوالدين اتجاه الطفل فإن الطفل لن يعاني من كوابيس. يُنصح الوالدان أن لا يهددا من أجل الحصول على الطاعة مثلاً لا تهدد بأنك سوف تترك الطفلة إذا أساءت التصرف أو أن الغول سوف يأخذها إن فعلت ذلك ساعد الطفل على أن يكون آمناً ومحبوباً خلال النهار لأن هذا هو الأساس ليجلس مستريحاً في الليل. كن متأكداً بأنك مهتم بالطفل. لا تدع الأطفال يعتمدون عليك ولا تدعهم يقلقون بسببك.

العلاج

What to do

١ - الدعم الأبوي

Parental support

إن الحاجة المباشرة الملحة للطفل الذي يعاني من كوابيس هي الدعم الأبوي كن هادئاً وواثقاً وأذهب للطفلة وضمها إلى صدرك وعانقها. افتح الضوء وساعد الطفلة على الإستيقاظ تماماً. تكلم مع الطفلة مواسياً وقل لها بأنها تحلم حلمًا مزعجاً وأن الحلم هذا غير حقيقي قل لها بأن كل واحدة لها أحلاماً مخيفة في بعض الأوقات وأن هذه الأحلام لا تؤذيها وقل للطفلة نفسها الكلام في اليوم الثاني عندما تكون واعياً تماماً. أكد للطفلة بأنك قريب منها وأنت لن تسمح لأن يمسها أي سوء. بعض الأطفال يريدون مصدراً للضوء أو يريدون أن يبقى الباب مفتوحاً إنه لمن الحكمة أن تلبي حاجات الطفل هذه أفضل من أن تجعل الطفل يأتي إلى غرفتك في منتصف الليل. اجلس مع الطفلة في غرفتها حتى تنام ثانية أما إذا ما أخذتها إلى غرفتك فإنها سوف تعتاد على ذلك أما إذا ما بقيت الطفلة خائفة فأعطها شيء من الأسبرين لكي يخفف من تعبها.

٢ - معرفة الأسباب المؤدية للكابوس

Investigate the Reasons

حاول أن تعرف سبب الكوابيس المتكررة، هل يعاني الطفل من نومه، هل له

مشاكل مع أخوته أو أنداده في المدرسة ؟ إذا كان الأمر كذلك ساعد الطفل على إيجاد حلول للمشكلة تأكد بأنك لا تضع متطلبات كبيرة على الطفل ولا تجعل الطفل يعتمد عليك كثيراً. هل هناك صراعات مادية يعاني منها الطفل ؟ هل يشاهد الطفل أفلام عنف في التلفاز قبل النوم؟ إن محتوى الكابوس يحتوى على الحل ويساعد على معرفة الأسباب، هل الأب حازم جداً مع الطفل وهل هناك مشاعر عدوانية موجودة عنده عليك أن تساعد الطفل على ربط مخاوفه في الحلم مع الأحداث الحقيقية مثلاً ربما أن زيارته للطبيب كانت السبب شجع الطفل على التحدث عنها. إسأل الوالد هل أن زيارته للطبيب بالأمس كانت السبب، إن مناقشتك للطفل بشكل جيد سوف تساعد الطفل على التغلب على مشاعر الخوف عنده، شجع الطفل أن يمثل ذلك الخوف المكبوت مثلاً دور الطبيب عندها سوف يزول شعور الطفل بالخوف.

٣ - مواجهة الأحلام المخيفة Confronting scary dreams

ساعد الطفل على مواجهة الحلم والسيطرة عليه أثناء الحلم إن هذا يقلل من الحلم والخوف ويعطي سيطرة للطفل عليه وتحكمًا في النفس. أطلب من الولد على سبيل المثال أن يرسم عنكبوت أسود يهاجمه وعندما يكمل الطفل الرسم أطلب من الطفل مهاجمة الصورة وأطلب منه أن يمسكها بيده أو بقبضة يده وأخيراً أن يمزق العنكبوت، مثل أنت دور العنكبوت وأجعل الطفل يقفز عليك ويضربك حتى تهرب. قد يمثل الطفل دور العنكبوت وأنت تمثل دور الطفل الخائف من مهاجمته. وبنفس الطريقة أجعل الطفل يهاجم الصورة في الحلم كما تفعل بعض القبائل الماليزية التي تطلب من أطفالها ذلك في الحلم يستطيع الطفل طلب المساعدة من أحد أعضاء القبيلة ولكن على الطفل أن يقاتل الصورة في الحلم حتى تأتيه المساعدة. إن قبائل السينوي (senojoy) تقول هذه القبائل بأن شخصياتها في الحلم تبدو مخيفة أما عندما نهاجمها فلا تكون كذلك تبقى شخصيات الحلم مخيفة حتى تمسكها وعندها لا تكون كذلك. أطلب من أولادك أن يشخصوا مخاوفهم من أجل السيطرة عليها بهذه الطريقة يساعد الحلم الأطفال على العمل من خلال المشاكل وعلى ممارسة الضيق خلال النهار.

جون ولد عمره ١٢ سنة كانت عنده كوابيس لمدة سنة ونصف كان دوماً خائفاً ويذهب إلى سرير والديه وكان يصّر على أن يبقى الضوء مفتوحاً في غرفته كان الطفل تحت المعالجة بسبب صعوبات أخرى، ساعد المعالج الطفل على تخطي الكوابيس باستعمال المجابهة المدعمة. طلب من الطفل أن يتخيل وجود وحش وقال المعالج بأن الوحش فعلاً موجود وسوف يحمي الطفل من الوحش ويساعده على التخلص منه. وعندما قال الطفل بأن رأس الوحش قذر (lousy) حمل المعالج الطفل وصرخ (إذهب أيها الوحش القذر) إترك صديقي جون ولا ترجع ثانية. وطلب من الطفل أن يشاركه في الصراخ على الوحش وكرر العملية في غرفة مظلمة فتمكن الطفل من استخدام هذه العملية لمدة أسبوع وبالرغم من أن الوحش لم يختف خلال الأسبوع وعندما كررها مرة أخرى في الأسبوع الثاني بدأ بعدها الحلم بالاختفاء.

Arousal disorders

١٠ - الإضطرابات الإستيقاظية

كما ذكرنا سابقاً أن إضطرابات المشي والكلام والخوف الليلي والتبول في الليل يعني بأن هذه الإضطرابات تحدث خلال الإستيقاظ المفاجيء من النوم العميق وأنه ليس لها علاقة بالأحلام العادية ويكون سببها واحدة مما يلي:

- ١ - الأحلام المخيفة.
- ٢ - سبب آخر وهو تأخير في نمو الجهاز العصبي المركزي الذي عادة ما يكون أصله وراثياً.
- ٣ - عندما تستمر هذه المشاكل إلى سنن الطفولة فلا بد من وجود سبباً خارجياً من التوتر والضيق له علاقة بالمشكلة . إن إضطرابات الإستيقاظ المتعددة تظهر عند الشخص نفسه في أوقات مختلفة وغالباً ما تكون هذه موجودة في سيرة العائلة. إنها متشابهة لأن لها بداية مفاجئة ويكون الطفل غير مستجيب للبيئة إن الأطفال لا يتذكرون هذه الإضطرابات في صباح اليوم التالي.
- ٤ - أحد الباحثين لاحظ بأن هذه الأنواع من الإضطرابات الموجودة عند الطفل لها علاقة بميل الطفل نحو الخيال فقد وجد بأن الذين يمشون في الليل يميلون إلى

النشاطات الحركية مثل ألعاب القوى بينما الأطفال الذين يعانون من مخاوف سلبية يميلون إلى الخيالات المرئية أو المشخصة.

What to do

العلاج

- ١- يجب إرجاع الطفل الذي يمشي في الليل إلى سريره.
- ٢- يجب ربط حزام على باب غرفة الطفل ويجب أن تكون مستيقظاً لهذه العملية.
- ٣- أقترح على الطفل عندما يستيقظ وتلمس قدميه الأرض أن يستيقظ تماماً في الليل.
- ٤- بعض الآباء يحصرون الطفل في سريره بواسطة وضع باب شفاف أو بوابة لا يمكن تسلقها عند باب غرفة الطفل.
- ٥- أما إذا كانت هناك كوابيس تسبق المشي فإنه من الأفضل إيقاظ الطفل ووضع الماء البارد على وجهه وعلى عنقه وعندما تسمع الطفل يأن ويتحرك في سريره.
- ٦- وفي حالات المشي الحادة أثناء النوم فأعطه علاج من (١ - ٤) مرات في الاسبوع لمدة أطول وهو امبيمار من (١٠ - ٥٠) غرام وقت النوم.

Sleep walking

١ - المشي أثناء النوم

يحدث المشي أثناء النوم (somnambulism) بعد ساعة إلى ثلاث ساعات بعد نوم الطفل يبدو واضحاً في الطفل الذي يمشي أثناء النوم مستوى قليل من الوعي واستجابة قليلة نحو البيئة هذه موجودة في الطفل الذي من الصعب عليه أن يستيقظ وبالرغم من أن مشية الطفل (gait) غير ثابتة وربما يتعثّر فإنه يكون قادراً على تجنب الأشياء وعادة لا يؤذي نفسه تكون عيونه مفتوحة بالرغم من اغماضها قد يمشي الطفل حول غرفته أو حول البيت أو في خارجه وفي صباح اليوم التالي قد يتذكر الطفل القليل عن هذا المشي أو ربما لا يتذكر شيئاً. المشي ليلاً قد يستغرق دقائق قليلة إلى نصف ساعة إن الأطفال لا يهتمون لذلك بينما الآباء يبدون اهتماماً كبيراً وغالباً ما يرجع الطفل إلى فراشه لينام إن الطفل لا يمثل حلماً أو يخرج إن المشي أثناء الليل يدل على تأخير في نمو الجهاز العصبي المركزي، يمكن إيقاظ الطفلة من النوم وإيقاظها

على قدميها بينما تكون نائمة نوماً عميقاً لمدة ساعة أو ساعتين بعد نومها، وعلى معظم فإن المشاة أثناء النوم يظهرون إنخفاضاً في حدوثه كلما كبروا.

٢ - التكلم أثناء النوم Sleep Talking

إن التكلم أثناء النوم (somsniloauy) غالباً ما يمارسه الأطفال بشكل مألوف مرة أو أخرى وهو يعكس أفكاراً أو نشاطات اليوم السابق .

الأسباب :

١- يعكس هذا الكلام الانغماس في موقف مقلق مثل الفشل في موضوع في المدرسة.

٢- خلال المرض خاصة في حالات الحمى.

العلاج What To Do ?

١- الانتباه إلى الطفل، تستطيع أن تعرف ما الذي يقلق الطفل وتستطيع أن تتحدث معه في اليوم التالي.

٢- عليك أن تجعل وقت ما قبل النوم مريحاً وجواً استرخائياً بقدر الامكان ولاحظ فيما أن ذلك سيساعد على تخفيض الكلام أثناء النوم أو الصراخ.

٣ - الرعب الليلي Terrors

١- ردود فعل شريرة ومرعبة تكون عادة مصحوبة بنشاط حركي مخيف (frantic) وكلام عند نهوض الطفل من نومه العميق.

٢- خلال هذا الرعب يكون هناك قلقاً شديداً ولا تكون هناك واقعية كما هو الحال في الكابوس عادة ما يجلس الطفل في السرير ويصرخ ويهلوس (hallucinating) أو يحدق بعينين واسعتين في جسم خيالي ويتنفس بصعوبة وغالباً ما يكون متصبباً بالعرق (perspire) إن هذا هو مضمون الرعب الليلي لا يبدأ تدريجياً ولكنه يحدث حالاً، يكون الطفل ليس واعياً تماماً ولا يستطيع تمييز الناس ولا يعرف الزمان ولا المكان. يجب على أسئلة وغالباً ما يستجيب إلى التنظيمات وفي الصباح لا يتذكر شيئاً من ذلك إن هذه المخاوف المرعبة متشابهة في مهاجمتها وتكون دورية في حدوثها (periodicity).

٣- الأطفال في هذه الأحلام المرعبة يكونون عصبيون (lighstring) غالباً ما يذهبون إلى الفراش منهكين ومقوترين بسبب نشاطهم الزائد تحدث هذه المخاوف بعد ساعات من النوم وهذه تكون موجودة عند الأطفال الأكبر وهي شائعة عند أطفال ما قبل المدرسة.

طرق الوقاية

How to prevent

- ١- إن ساعة ما قبل النوم يجب أن تكون هادئة وبعيدة عن قصص التلفاز المخيفة وعن ترتيب البيت.
- ٢- تحميم الطفل قبل النوم يساعده على النوم.
- ٣- تأكد بأنه لا توجد هناك أصوات تزعج الطفل لأن ذلك يزيد من الخوف.
- ٤- إذا كان الطفل نشيطاً جسدياً وذهب إلى الفراش متعباً أعطه استراحة بعد الظهر وقليلاً من النوم .

العلاج

What to do

١ - الدعم الأبوي Parental support : إحمل الطفلة بحنان أعطها تأكيدات وتطمينات وساعدها في العودة إلى الواقع قل لها أن كل شيء على ما يرام وأنها تمام (ok) وأن أمها موجودة وأنها تحلم وأنها خافت من الحلم فقط وسوف تكون سالمة في سريرها وكل شيء سيكون على ما يرام وأن أمها لن تسمح لأي أذى يمسها . أبق مع الطفلة حتى تنتهي القصة دقائق قليلة إلى نصف ساعة وبعدها تنام نوماً هادئاً.

٢ - العلاج Medication : إن العلاج اميرامين (Impramine) ودنزيام استخدمت لإيقاف هذه المخاوف المرعبة من الحدوث.

٣ - الزائدة الأنفية Adenoids : في إحدى الدراسات وجد بأن الزائدة الأنفية عند الأطفال هي سبب في الرعب الليلي ووجد بأنه من بين ٢٣ طفلاً عمل لهم عمليات الزائدة الأنفية قد شفوا من هذه المخاوف بعد العملية تماماً (أي عملية الزائدة الانفية).

٤ - اللعب الحر Play release : يجب السماح للأطفال أن يعبروا عن الأشياء التي تقلقهم في اللعب. أطلب من الطفل أن يواجه الحلم المرعب والأشياء المخيفة على شكل لعبة يلعب بها لكي يتعلم أن يتغلب على المخلوقات المخيفة وعليه أن يقاتل بنفسه حتى تصله النجدة أو المساعدة من الأصدقاء أو من أفراد الأسرة.

٤ - النوم الزائد Increased sleep

هذه مشكلة مزعجة نادرة. النوم الزائد هو النوم أكثر من ما يحتاجه الفرد إن أسباب النوم الزائد كثيرة والعلاج يعتمد على السبب.

الأسباب Reasons why

١ - سبب نفسي Psychological

يكون النوم أحياناً انسحاباً أو هزيمة من مضايقات الحياة وكلنا كان قد جرب أنواع الضيق التي يجب أن نتجنبها بواسطة أن ننام آمنين. فإذا شاهدت طفلك تنام نوماً زائداً حاول أن تتحدث مع الطفل وشجعها أن تعبر عن أية مشكلة لديها .

إن النوم الزائد (hypersomnia) يكون ناتجاً عن الملل (boreden) عدداً قليلاً من الأطفال الذين لا يهتمون ينامون لا سيما في النهار فقط من أجل تضييع الوقت والحل هو أن تجعل الطفل يمارس نشاطات مثل الكشافة والألعاب الرياضية والهوايات. بالنسبة لبعض الأطفال أن النوم الزائد يدل على حالة اكتئاب إذ أن الطفل يحب أن ينسحب من العالم الذي يسبب له الألم لذلك يتعاون معه جسمه في النوم لينام وينام. هنا عليك أن تكتشف سبب المشاعر الاكتئابية وتعطي الطفل الأمل والتطمين وطرقاً نافعة لحل المشكلة.

٢ - بسبب جسدي Rhysical

في بعض الحالات يكون سبب النوم الزائد جسدياً أصلاً أو بسبب الإعياء والتعب الجسدي يرجع إلى النشاط الزائد خلال النهار أو النوم قليلاً في الليل والعلاج هو تخفيف نشاط الولد في النهار وأن ينام في وقت معقول في الليل بعض الأطفال يأخذون بعض العلاجات لكي يستيقظوا وقت الامتحان. أما إذا ما ابتلع الطفل جرعات عالية

من المنبهات (aphetamines) لفترة طويلة فهذه سوف تحدث عنده الاكتئاب الشديد وعندها سوف يحتاج للمعالجة الطبية بالعلاجات المضادة للاكتئاب .

٥ - الخدار أو النوم العميق Narcelepsy

هو اضطراب جسدي يكون سببه :

١- النعاس أو النوم خلال النهار. وقد لا يكون الطفل كسولاً أو متزعجاً عاطفياً ولكن عنده شعور لا يقاوم من النعاس يتبعه بالنوم من مرة إلى مرات في اليوم كثير من الناس ما يحاربون في معارك ضد النعاس في النهار .

٢- فقدان القوى العضلية بسبب مشكلة عاطفية مفاجئة (cataplexy). لا يستطيع الشاب الوقوف على قدميه بسبب الارتخاء العضلي ويمكن أن يسقط على الأرض بينما يجب عليه أن يكون واعياً وهناك أيضاً الشلل النومي (sleep paralessis) أو الوعي المفاجيء بينما يكون الطفل نائماً ولا يستطيع الحركة أو الصراخ والهلوسة في النوم (hypnagogic) وقد تكون مسموعة، إن التشخيص المبكر لهذا الاضطراب هام لأن الأعراض (symptoms) يمكن معالجتها من قبل الطبيب بالعلاجات (stimulant) مثل (Methyptemidele) .

٣- إن سبب هذا الاضطراب يبدو بأنه وراثي في جزء منه على الأقل لأن وجوده في العائلة يكون موجوداً وبما أن العلامات المبكرة موجودة في الطفولة والبلوغ فإن من المهم أن تعمل فحصاً طبياً للطفل الذي يعاني من ذلك مثل الطفل الذي ينام في غرفة الصف أو ينام في السيارة أو وهو يشاهد التلفاز .

٤ - اضطرابات جسدية أخرى Other physical disorders : إن النوم الزائد يكون مرتبط بقصور الغدة الدرقية (hypothyroidis) أو نقص السكر (hypoglycemia) وإختناق النوم بسبب نقص السكر (agnea hypersomnia) والتهاب الدماغ الفيروسي (viralencephalitis) وأمراض أخرى لذلك فالفحص الطبي مطلوب لتشخيص مثل هذه الحالات المختلفة.

٦ - الأرق Insomnica

هو عدم المقدرة على نوم ملائم ويأخذ ثلاث أشكال:

١- صعوبة في النوم.

٢- صعوبة في البقاء نائمًا.

٣- الإستيقاظ المبكر في الصباح.

إن النوم المناسب للطفل يعتمد على عمر الطفل وحاجاته وطلباته. إن المقدار الوسط للنوم المطلوب في أعمار مختلفة يقل من ١٣ ساعة كل ليلة في سن الثانية إلى ١١ ساعة في (٦ - ٨) و ١٠ ساعات في أعمار (١٠ - ١٢) ومن (٨ - ٩) ساعات من (١٦ - ١٨) معظم الأطفال يذهبون للنوم بين الساعة (٧ - ٩). فقط ١٠٪ منهم يذهبون إلى النوم متأخرين. إن الطفل ينام في الليل إذا لم يتم في النهار وإذا كان بعيداً عن الاثارة والاعياء. الطفل المعافي والسعيد والمرتاح يحصل على نوم كافي .

إن الأرق ليست حالة نادرة عند الأطفال خاصة عند المراهقين إن الدراسات الحديثة على طلاب المدارس الثانوية أوجدت بأن حوالي ١٢٪ منهم يعانون من اضطرابات. حادة في النوم بينما ٣٧٪ منهم قالوا بأنهم يعانون من اضطرابات نوم خفيفة أما في حالة الكبار ١٥ - ٣٠ سنة يشكون من أرق مزمن (chronic).

Reasons why

الأسباب

عندما يشكو الطفل من الأرق ومن النعاس المرافق أثناء النهار فيجب البحث عن :

١- اضطرابات جسدية ربما تكون السبب في المشكلة.

٢- يجب أن يتأكد الأب بأن الطفل لم يتناول أي نوع من العلاجات وأن المشكلة لا ترجع إلى أمراض تكون مسؤولة عن الصحو.

٣- الأطفال الصغار يقاومون الذهاب للنوم بسبب جرح (troma) نفسي أو قلق أو مرض التهاب اللوز (tonsillectomy).

٤- موت شخص عزيز .

٥- أما المراهقين فسبب الأرق عندهم لا يرجع إلى عوامل نفسية مثل عدم مقدرتهم على التكيف مع شخص في الأسرة أو مع مشكلة مدرسية تسبب لهم القلق والتوتر.

- ٦- إن هؤلاء المراهقون يعانون من قلة احترام الذات ومن الاعياء في النهار .
٧- إن بعض الأطفال لا يستطيعون النوم بسبب النشاط الزائد في النهار .

How to prevent

طرق الوقاية

- ١ - البرمجة **Schedule** : تأكد بأن طفلك يذهب إلى النوم في ساعة معينة ويستيقظ في الصباح في ساعة معينة استعمل منبه الساعة ويجب أن يكون نفس الموعد في أيام العطل لكي يحافظ الطفل على نفس النغمة ويجب تجنب نوم الأطفال نهائياً.
- ٢ - روتين التهدئة النفسية **Slef-calling routien** : يجب أن تكون ساعة ما قبل النوم هادئة وفيها نشاطات إسترخاء مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز. لا تجعل طفلك يشاهد المشاهد المخيفة وكذلك فإن الحمام الساخن قبل النوم يساعد على إسترخاء الطفل.
- ٣ - الأكل المعتدل **Moderate eating** : يجب أن يكون الأكل معتدلاً ومعقولاً تجنب تناول الوجبات الثقيلة ليلاً ويجب أن تتجنب القهوة والكولا والشوكولاته قبل (٥ - ٧) ساعات قبل الذهاب للنوم، تجنب الكحول إن الكحول يساعد على النوم ولكنه يسبب لك التملل في آخر الليل وجبة خفيفة (snack) تساعد على النوم خاصة إذا كانت غنية بحامض أميني له خصائص تساعد على النوم. إن الأطعمة التي بها هذه المادة متوفرة بشكل عالي في الحليب، الفاصوليا، الجبنة، الدجاج والبيض والهمبرجر، زيت الصويا والبازيلاء، والطن (tuna) وفي السمك.
- ٤ - التمرين **Exercise** : شجع طفلك على التمارين خلال النهار حتى يحصل على درجة لطيفة من التعب لكي ينام في الليل إن التمارين القوية والمنظمة مثل لعب التنس يزيد من النوم الطويل. .
- ٥ - بيئة النوم **Sleep environment** : عندما يكون سرير الطفل حاداً ولا يتوفر في الغرفة الهواء فإن النوم سوف يكون ضئيلاً كمّاً ونوعاً. إحتفظ بالغرفة معتدلة ويجب استخدام المرطب (humidifier) لكي لا تجف حنجرة الطفل. إن المنطقة المزعجة والمكتظة لا تشجع النوم. إن المسجل والتلفاز تمنعان الطفل من النوم حاول أن تمنع حدوث أي إزعاجات للطفل.

٦ - قيود النوم **Bed restrictions** : لا تدع الطفل يستخدم الفراش للقراءة أو مشاهدة التلفاز أو الإسترخاء. فقط يجب أن يستخدم الطفل السرير للنوم.

What to do

طرق الوقاية

١ - الإستيقاظ **Getting up** : إنصح طفلك أن ينام عندما يشعر بالنعاس (sleepy) وقل له إذا لم تتم خلال (١٥ - ٢٠) دقيقة يجب أن تنهض من السرير وتفعل شيئاً آخر وتقوم بنشاط جسدي مثل ترتيب البيت أو غسل أرض المطبخ هذه كلها تشجع على النوم. إن قراءة كتاب ممل أو مشاهدة التلفاز خاصة إذا كان المشهد يشجع على النوم.

٢ - الإسترخاء العقلي **Mental relaxation** : إذا تخيل الطفل مشاهد سارة كأن يعد الغنم فإنه لن يقلق خلال النوم، قل لإبنك أن يتخيل أشياء جميلة لكي يجعل عقله مسترخياً بعد ذهابه للنوم إن ذلك يريح عقله، على الطفل أن يختار تخيلاً هادئاً ومريح مثل أن يرى الشاطئ أو تزلج أو أن يرى مشاهد العطلة الصيفية. إذا كان ذلك صعباً على الطفل فإن عليك أن توجه تخيلاته عندما تقول له بصوت ناعم ورتيب. (Jime) الآن عندما تذهب إلى الفراش في الليل تخيل شريطاً تلفزيونياً في عقلك وأنت تغمض عينيك وعندها فكر أن ترى مشهدك المفضل وعندها أرخ بجسمك إن الصورة سوف تتضح وتتضح، تستطيع مشاهدة فلم الكرتون المفضل إذا أردت أو تخيلت بأنك تبحر في قارب مع والدك وأنت تشم الهواء النقي وتتمتع بأشعة الشمس الدافئة وأنت تقود القارب في البحر حالاً ستجد نفسك تنام نوماً هانئاً وجسمك سوف يدفئ وتشعر بالإسترخاء والراحة. عليك أن تلعب هذه اللعبة مرات عديدة خلال النهار مع طفلك حتى يتخيل المشهد في عقله ويشعر بالإسترخاء ثم كرر ذلك المشهد بعد ذهاب الطفل للنوم لكي تساعد على النوم تأكد بأنك تتحدث بصوت ناعم وبلحن منوم مغناطيسي (hypnotic) هناك شكلاً آخر من الفنيات الخيالية الموجهة وهي أن تجعل طفلك يستمع لشريط مسجل عليه قصة من صنع خيال الطفل نفسه يحبها هو، دعه يستمع للشريط قبل النوم إن لها تأثير ضابط في تنويم الطفل.

٣ - إسترخاء العضلات Muscle Relaxation : علّم طفلك كيف يتخلص من التوتر العضلي بواسطة إسترخاء عضلاته بطريقة منتظمة (systematic) هل يركز الطفل على مجموعة من العضلات مثل المزارع أطلب منه أن يجعل العضلة ذات الرأسين (biceps) مرنة. إرفعها لمدة ثواني ثم حررها من التوتر بإسترخائها ثم أطلب منه أن يقرب رجليه ثم يريحها ثم عضلات معدته ثم فمه ثم جنبيه ثم كتفيه أما المراهقون فقد يستفيدوا من التغذية البيولوجية الراجعة، علّمه كيف يتنفس بعمق وكيف يتوقف عن ذلك (الشهيق والزفير) وأطلب منه أن يتخيل منظرًا جميلاً بينما يزفر الطفل الهواء (exhaling) يقول الطفل بهدوء مم مم مم وفي نفس الوقت أطلب منه أن يخرج من عقله الصورة . أما إذا وجد الطفل صعوبة في إسترخاء عضلاته فعليك أن تدلك جبينه وتدعك كتفيه لتحررها من التوتر عند النوم.

٤ - مهارات حل المشاكل Problem-solving skills : يعاني المراهقون من أرق حاد وعلى فترات طويلة لذلك يجب أن يتعلموا كيف يتكيفوا مع المشكلة. ويمكن تعلم هذه المهارات من كتاب خاص ويتضمن التعرف على المشكلة الشخصية وتحديد الظروف المتحكمة بها ثم تطرح حلول وتقييم الحلول ثم تختار واحدة ثم تجربها وثم تقيمها ثانية مثلاً الطفل الذي يعاني من قلق إزاء حل الوظيفة البيتية والتي تمنعه من النوم، إن سبب المشكلة هو المماطلة وبعد التشخيص ضع خطة لتغيير السلوك ثم وضع برنامج وعقد لقاء مع الأم والطفلة لكي تساعدوها على تطبيقه.

٥ - المعتقدات الخاطئة Irrational beliefs : أحياناً يحتاج المراهق إلى تغيير بعض المعتقدات الخاطئة عن النوم أو عن مصادر القلق يجب تشخيص هذه المعتقدات مثل (يجب أن أنجز جميع ما هو مطلوب) .

٦ - السياسات المتناقضة Paradoxical strategy : بدلاً من أن تعلم الطفلة على الإسترخاء في السرير يمكن استعمال أسلوب معاكس. أطلب من الطفلة أن تبقى عيناها مفتوحتان ولا تقبل منها النوم وأطلب منها أن تحمق في بقعة في السقف بقدر ما تستطيع هذه الطريقة تجعل الأطفال ينامون .

٧ - التفكير الايجابي Positive thinking : خالف وقاوم المخاوف والأفكار السالبة واقترح على الطفل يفكر بعشرة أو خمسة أشياء جميلة في نفسه وأن يكرر هذه القائمة في نفسه مرات عديدة.

٨ - تغيير موعد النوم Change bed time : يجب على طفلك أن تختار موعداً للنوم. عليك أن تدرس شخصيتها ومتطلباتها. بعض المراهقين يتأخرون ليلاً وينامون فقط لمدة خمسة ساعات ويكون ذلك كافياً لهم.

٩ - لا تعزز Don't reinforce : لا تعزز الأرق وتسمح لطفلك ليأتي ويتحدث معك أو أن ينام في غرفتك كن حازماً إذا ما حدث ذلك وفي كل مرة أطلب منها أن ترجع إلى سريرها ولتوضيح ذلك ولد عمره سبعة عشرة عاماً كان يدخل إلى غرفة أمه قبل موعد النوم ويتكلم عن مخاوفه. كان يزور غرفة أمه كل ليلة وكان يأتي من (٤ - ٢٠) مرة في الساعة وإذا لم يسمح له أن يتحدث مع أمه كان من الصعب عليه أن ينام كان يتأخر في موعد النوم بثلاث ساعات وبالنصيحة المتخصصة وقبل وقت نومه أعطته وقتاً أبكر ليتحدث عن مخاوفه في غرفة الجلوس .

١٠ - التطمين Reassurance : أخبر الطفل بأن العديد من الأطفال يجدون صعوبة عند النوم في وقت ما وأن التوتر الذي سببه القلق هو السبب في عدم النوم أو في حدوث المشكلة يمكن حل القضية بالإسترخاء وأسلوب حل المشاكل. أفهم الطفل بأنه لا يوجد أي أذى جسدي يأتي من قلة النوم. إن القلق بسبب الافتقار إلى النوم هو الذي يوجد المشكلة.

١١ - العلاج Medication : يمكن استعمال علاج مثل فلورازيبام (flurazepa) بعد تجربة جميع البدائل الأخرى، إن معظم المنومات تفقد نفعها ولها مشاكل نفسية ويصبح عليها الاعتماد أكبر .

Case Report

دراسة حالة

سوزان فتاة عمرها ١١ سنة ترهق نفسها في المدرسة وهي لا تستطيع النوم

وبالرغم من أنها تذهب إلى الفراش في الساعة التاسعة فكانت تستغرق ساعتان لتنام وكذلك كانت حساسة للأصوات الخارجية وكانت هذه تمنعها من النوم.

معالج نفسي ساعدها في هذه المشكلة حيث علمها الإسترخاء وهي مستلقية في السرير استجابت سوازان جيداً على الإسترخاء ونامت بعد ساعة وكذلك كانت تسمع شريط مسجل لمدة (٣ - ٥) دقائق له علاقة بالإسترخاء لمدة أسبوعين وأصبحت تنام في منتصف الشريط أو في آخره وكان هناك شريط للقضاء على التوتر ويساعد على إسترخاء العضلات وبعد أسبوع أو أسبوعين مع شريط ولمدة خمسة عشر دقيقة كان هذا الشريط يحتوي على الإسترخاء النفسي وبعد أسبوع لم تعد بحاجة إلى الشريط وأصبحت تذهب إلى فراشها وتنسى الإزعاجات الخارجية وأصبحت قادرة على النوم مباشرة.

اضطرابات الأكل

Eating Problems

إن مشكلة الطعام تكون بسبب استهلاك كميات من الطعام وأنواع خاصة منه تؤدي إلى البدانة إن قلة الأكل أقل شيوعاً ولكنها ما تزال مشكلة خطيرة وإن احدى مظاهره الشديدة هي المجاعة "self-starvation" والتي تسمى بعدم الرغبة للطعام "anorexia" اضطرابات أكثر شيوعاً هي حب وكره أنواع معينة من الطعام والتردد في تناول الطعام.

البدانة

Obesity

البدانة هي وجود كميات من الدهون الزائدة في الجسم وتعرف البدانة بأنها ٢٠٪ فوق الوزن المتوسط.

وهناك حقيقة وهي أن البدانة تنتشر في العائلات أي أنها شيء موروث فعندما لا يتصف الوالدان بالسمنة فهناك فرصة ٧٠٪ فقط لأن يصبح الولد سميناً، وحينما يكون أحد الوالدين سميناً فهناك فرصة ٤٠-٥٠٪ لأن يصبح الولد سميناً عند الكبر. وعندما يكون كلا الوالدين سميناً فهناك فرصة ٨٠٪ لأن يصبح الطفل سميناً عند الكبر.

كما أن هناك حقيقة أخرى وهي أن ٦٠-٨٥٪ من الأطفال البدينون سيظلون هكذا طوال حياتهم.

إن عادات الوالدين لها تأثيرها الكبير على وزن أطفالهم. حيث يتشابه الوالدان في سمنتهم أو نحافتهم بسبب مواقفهم المتشابهة تجاه عادات الأكل وكمية السعرات المستهلكة وكمية السعرات المفقودة.

وهناك اختلاف في طراز الأوزان بين الأطفال الذكور والاناث.

فالأطفال الذكور خلال السنوات من ١-١٠ يكونون أكثر نحافة من الاناث. وعند الكبر عادة ما تكتسب الاناث كمية أكبر من الدهون منها عند الذكور بينما يفقد الذكور كمية أكبر من الدهون عنها عند الاناث. وعند سن ١٧ سنة فإن الأطفال ذوي الآباء البدينون يزيد وزنهم ثلاث أضعاف عن الأطفال ذوي الآباء غير البدينون كما أن المركز الاقتصادي والاجتماعي له تأثيره الكبير على تطور السمنة. فالأطفال الذين ينحدرون من عائلات فقيرة عادة ما يكونون أكثر نحافة من الأطفال الذين ينحدرون من أسر غنية. وفي منتصف سن الشباب نجد أن الاناث اللاتي انحدرن من أسر فقيرة عادة ما يصبحن سمينات للغاية بينما تصبح الاناث اللاتي انحدرن من أسر غنية أكثر نحافة.

وإنه لمن الواضح أن البدانة هي ظاهرة غير صحية في مجتمعنا وغالباً ما يكون الأطفال البدينون مرفوضين من قبل أصدقائهم. كما أنهم لا يستطيعون ممارسة الرياضة ويعانون من أمراض العظام ويتعرضون بشكل كبير للمتاعب الصحية. كما أن الكبار البدينون عادة ما تكون صحتهم على خطر ويتعرضون بشكل كبير للأمراض الطب وهم أكثر عرضة للموت.

Reasons why

أسباب البدانة

١ - الإكثار من الطعام كمصدر رضاء نفسي : إن كثيراً من الأطفال يكثر من الطعام، ذلك لأنه يعطيهم شعوراً نفسياً جيداً. عادة ما يضع الأطفال الطعام وأشياء أخرى في فمهم كطريقة مباشرة لاكتساب الرضاء النفسي كالمص حيث يمكن الوصول إلى الراحة البدئية عن طريقة الرضاء الفمي (المص عن طريق الفم) طوال مرحلة الطفولة فالأكل كثيراً يسد شعور الحرمان وبذلك تصبح البدانة دائرة متصلة وقاسية إلا أن البدانة عادة ما تؤدي إلى تصور سلبي خاص للشخص حيث يتصف البدينون من قبل الآخرين بعدم الجاذبية، وكما تؤدي إلى شعور الشخص بالوحدة والبؤس وتؤدي بذلك إلى الزيادة والافراط في الأكل. وقد يصبح الأكل كمصدر للراحة وكبديل للرضاء عن الحياة الحقيقية ويصبح الأكل رمزاً للحب وهذا ما تعكسه دعايات التلفاز التجارية.

وإن كثيراً من الأطفال يرغبون دائماً بالظهور أمام الآخرين بأنهم ناضجون ولذلك يبدأون بالإكثار من الأكل كعلامة تدل إلى وصولهم لمرحلة النضج وبذلك يشعر الطفل بسعادة نفسية. كما أن السعادة النفسية تأتي من خلال سلوك الطفل باعتباره أنه واحد من جماعة. فأكل الطعام التافه "junk" والسندويشات بين وجبات الطعام الرئيسية عادة ما يصبح رمزاً للطفل على أنه مقبول من جماعة أصدقائه.

٢ - البدانة كوسيلة دفاع : يمكن أن تصبح البدانة وسيلة دفاع يستعملها الشخص لدرء خطر يمكن حدوثه. فالتفاعل مع الآخرين هو شيء خطر ومخيف وتصبح بذلك البدانة وسيلة لعدم التفاعل كون الطفل بديناً يبرر له عدم تفاعله مع

الآخرين وذلك لعدم حب الآخرين له لكونه يديناً فتصبح البدانة بذلك شعاراً يستعمله الطفل ليغطي على مشاكله المتعلقة بشخصيته.

كما أن مشاكل الوحدة يمكن التغلب عليها عن طريق الأكل فالأطفال البدينون عادة ما يكونون غير مقبولين من قبل أصدقائهم حيث يؤدي هذا إلى وحدتهم ويضطرون بذلك إلى الإفراط في الأكل كما أن بعض الأطفال يعتقدون بأنهم يستحقون أن يكونوا بدينون كوسيلة منهم لمعاقبة أنفسهم.

٣ - تعلم الإفراط بالأكل : إن كثيراً من الأطفال يفرطون في الأكل ليدخلوا السرور على والديهم وبذلك يتعلم الأطفال الإفراط في الأكل وكما أنهم يشجعون من قبل الوالدين على ذلك كما أن تعلم الإفراط بالأكل يكون عن طريق تقليد الآباء وهي ظاهرة متكررة حيث يلعب الآباء دوراً مؤثراً في هذا المجال فعادة ما يكون لدى الآباء والأمهات البدينون أطفالاً بدينون أيضاً حيث يتبنى الأطفال نفس أسلوب حياة الآباء الذي يؤدي إلى السمنة.

٤ - التمارين غير الكافية : إن الكثير من الأطفال عادة ما يأكلون نفس كميات الطعام التي يأكلها أصدقائهم إلا أنهم لا يقومون بأي نشاط جسدي وبالتالي يصبحون أكثر سمنة من أصدقائهم .

إن نمط الحياة العائلي هو المؤثر الفعال في هذا الاتجاه فكثير من العائلات لا تمشي أو تركز أو تمارس الرياضة ويكون نشاط العائلة الوحيد فقط هو الأكل الجماعي وهو النشاط الذي يمدهم بالسعادة.

وعدم القيام بالتمارين الكافية هي عادة يكتسبها الأطفال في مراحل حياتهم الأولى فيبدو الأطفال كسولين وهذا سببه النزعة الصحية والظروف البيئية المحيطة بهم.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - يجب أن ينتبه الوالدان لعدم استخدام أطفالهم للأكل كوسيلة للرضاء النفسي : فكثير من الأطفال يكونون عادة الأكل المفرط وهم مجهدون فأكل الحلويات يعتبر عند الأطفال من الخبرات الممتازة في حياتهم وبذلك يعتبر الأطفال

أكل الحلويات كمصدر من مصادر الشعور بالسعادة، فيجب على الآباء أن ينتبهوا للعبارة التي تقول (كُلْ فإنك ستشعر بالسعادة) وعليهم أن لا يقولوها ذلك لأطفالهم.

٢ - نموذج الأكل المتوازن والتمارين الرياضية الكافية : عادة ما يطور البدينون وزناً متزايداً من خلال السمنة والتي تحتاج إلى رجيم طوال حياتهم. فالوزن المثالي يجب أن يأتي خلال الست سنوات الأولى من حياة الطفل. ولذلك فإن أفضل طريقة للقضاء على السمنة هو الابتعاد عن الأسباب التي تؤدي إليها عند الأطفال منذ الولادة.

ولذلك يجب أن تكون وجبات الطعام متوازنة وغير كبيرة ويجب أن يعرف الوالدان بأن الخضراوات والفواكه والتمور واللحوم هي أنواع مفضلة عن الأنواع الأخرى من الأكل وكما يجب أن يتجنب أكل السكر كذلك فأكل السكريات عادة ما يؤدي إلى أمراض الأسنان والسمنة الزائدة كما يجب التحكم في نوع الأكل فيما بين الوجبات الثلاث الأساسية حيث يفضل أكل الفواكه والخضار والجبنه وغير ذلك. وكما يفضل تخفيف تناول الطعام بين وجبات الطعام الرئيسية أو الامتناع عنه كلياً.

٣ - طور شعوراً بالرضاء والكفاية : يجب أن يُأخذ الحذر من أن يكون الإفراط في الأكل هو مصدر متكرر للسعادة والرضاء النفسي فالرضا يجب أن يأتي من خلال الانجازات والصدقات، والعلاقات العائلية الوطيدة، فعن طريق نمو وتطور هذه العلاقات يمكننا التغلب على مشكلة البداية. كما يجب أن تكون أوقات الطعام هي مصدراً للتفاعل الأسري السعيد وليس مصدر للنقد والتوتر .

فمنذ الولادة يجب أن تكون عملية الأكل دقيقة جيداً ومرتبطة بإظهار الحب نحو الطفل ومن خلال الالتصاق الجسدي والشعور السعيد والراحة النفسية فعندما يبدأ الأطفال بالنمو يجب أن يرافق ذلك عملية تطور في ادراكاتهم ومشاعرهم بالكفاية إنه لمن الخطر أن يجبر الأطفال غير الجوعي على الأكل، ويجب أن يتعلم الأطفال التعرف على علامات الجوع الخاصة بهم بدلاً من الأكل بسبب سماح أو موافقة الوالدين على ذلك.

١ - تقديم وجبات طعام صحية : بما أن الطعام الذي يؤدي للسمنة هو الكربوهيدرات والدهون وهي مصدر رغبة شديدة عند الغالبية فيجب التقليل منه. ويجب على أفراد الأسرة أن يناقشوا فيما بينهم ما يتعلق بالتغذية والصحة والوزن، ومن الممكن أن يتفقوا جميعاً على أن لا قائمة من الكيك والحلوى كما يجب أن تحفظ هذه الحلوى في خزائن مغلقة، وبما أن الهدف هو تخفيف الوزن فإن أفضل خطة هي تناول الطعام المغذي والصحي بكميات مناسبة .

٢ - النشاط الجسدي : بما أن البدانة ناتجة عن استهلاك المزيد من السعرات أكثر من السعرات المخزونة فإن الحل يكون بأن تقلل كمية الطعام المستهلكة والقيام بعمل التمارين الرياضية فالتغيير في نظام النشاط الجسدي يؤدي إلى فقدان الوزن، كما أن النشاطات الجماعية يجب أن تشجع وهذا يؤدي إلى زيادة التمارين وتوطيد العلاقة مع الأصدقاء حيث يمكن أن يختار رئيس الفريق الرياضي على سبيل المثال شرط التخفيف من وزنه كشرط أساسي للبقاء ضمن الفريق .

إن الخطة المفيدة في هذا المجال هي زيادة التمارين الرياضية بدلاً من أحداث تغيير مفاجيء وكبير والامثلة الجيدة على ذلك هي زيادة المشي واللعب لمدة أطول .

٣ - مكافأة التخفيف من الوزن والتحكم بالنفس : عند استخدام أسلوب المكافأة يجب أن تكون المكافأة مناسبة لعمر الطفل وأن تكون ذات قيمة لديه. فكثير ما يشجع الشباب باعطائهم نقوداً أكثر أو بالسماح لهم باستخدام التلفون أو السيارة عند تخفيف وزنهم. إلا أنه يجب التذكير هنا بضرورة تجنب النقد أو الغضب .

والتحكم بالنفس أصبح أكثر فاعلية من الطرق الأخرى، فكمية الطعام المستهلكة ووزن الشخص يجب أن يكون مسجلاً لدى الشخص نفسه وهذا النوع من ضبط ومراقبة النفس هو المفتاح الذي يؤدي إلى المسؤولية الشخصية فلقد أثبت البحث بأن السلوك المرغوب فيه يزداد عندما يسجل .

كما أنه يمكن استعمال أسلوب تعزيز الذات بدلاً من الحصول على المكافأة من الآخرين إذا لم يصبح الطفل سميناً .

٤ - التخطيط للبيئة الافضل : يجب أن يقتصر الأكل على غرفة واحدة في البيت حيث يصبح الأكل مرتبطاً فقط بتلك الغرفة. كما أنه من المستحسن أن يحفظ الطعام في خزانين وأن تكون بعيدة عن الانظار وأن تكون عملية الأكل بطيئة قليلاً بحيث تؤدي هذه العملية إلى الاقلاع عن الأكل والاستمتاع به بشكل أكبر.

Eating too Little

قلة الأكل

إن المشكلة الخطيرة هي الأقلال من الأكل حتى درجة الموت جوعاً وهذا ما يسمى عادة بفقدان الشهية "anorexia" إن فقدان الشهية إلى الطعام هي الرغبة المجنونة بأن يصبح الشخص نحيفاً حيث أن نسبة الاناث اللواتي يقمن بهذه العملية تكون بنسبة أكبر بكثير منها عند الذكور.

يجب أن يفقد الطفل حوالي ٢٠٪ من وزنه ليقال عنه بأنه فاقد لشهيته وأن الأهداف العامة لفقدان الشهية هي الوصول إلى النحافة كتعبير عن الاستقلالية والرفض.

البيكا الرغبة في الطعام غير الطبيعي Pica

عادة ما تظهر البيكا بين سنوات العمر الأولى إلى سن الثالثة حيث يأكل الأطفال الطين الوحل، الدهان... الخ.

ويعود سبب ذلك إلى الأمهات أو الأمومة غير المناسبة، أو نقص في الغذاء، وتشمل المعالجة الانتقال إلى بيت جديد والتخفيف من الاجهاد وزيادة التغذية المقدمة.

Reasors why

أسباب قلة الأكل

١ - الصراع على القوة والصدام على الطعام : إن صراع القوة الناتج عن ردة فعل الوالدين الحادة على قلة أكل الطفل أو طريقة أكله. فعادة ما يبدأ الآباء بالناقشة والتهديد والعقاب أو المكافأة عند الأكل إلا أنه من المؤسف حقاً أن الطفل سيعتبر أن الأكل شيء مهم للوالدين وليس مهماً له شخصياً، فعملية عدم تناوله لأنواع

معينة من الطعام تصبح وسيلة للتحكم بالكبار وكثيراً ما تستخدم عملية الأكل غير المناسبة كدلالة على الاستقلالية.

إن هذا الشكل من الاستقلالية يمكن ظهوره عندما يعطي الوالدين أهمية كبيرة للأكل فالشجار حول الأكل يمكن أن يصبح مشكلة كبيرة نتيجة للصراع والتوتر

وكثيراً ما تفرض الامهات على أطفالهن مفاهيمهن الخاصة بذلك يُمنع الطفل من تطويز وعي حقيقي للجوع. فهؤلاء الأطفال لا يتعلمون أن يكونوا أشخاصاً مستقلين واعين لحاجاتهم الجسمية.

٢ - عدم تعلم الأكل بشكل مناسب : عادة ما يقلد الأطفال آباءهم وأمهاتهم في طريقة الأكل كما أن الكثير من الأطفال لا يتعلمون طريقة الأكل المناسبة. وكثيراً ما يخطئ الوالدان في فهم قدرتهم في التأثير على تعليم وتشجيع أطفالهم بطريقة إيجابية على أكل كميات الطعام المغذية والكافية كما أن هناك بعض الأطفال اللذين لم يطوروا أبداً طريقة ثابتة وواضحة لعملية الأكل فيصعب عليهم أن يكتفوا أنفسهم لأي تغيير أو أشياء جديدة.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - أن تعتبر عملية الأكل عملية سارة : فمنذ الولادة يجب أن تكون عملية الأكل خبرة ايجابية وخالية من الصراع والصدام ويجب أن تكون البيئة المحيطة بالأكل بيئة جذابة ونظيفة وهادئة. كما أن الملاحق يجب أن تكون قصيرة ومستقيمة حتى يستطيع الطفل أن يمسكها ويضعها في فمه. ويجب أن يوضع الطعام على مستوى جلسة الطفل وذلك حتى لا يبذل الطفل مجهوداً في الوصول إلى الأكل كما يجب أن تكون الكراسي مستقيمة الظهر حتى يستطيع الطفل أن يضع رجله على الأرض ويجب أن يعطي الطفل الطعام العادي بعد ستة أشهر من العمر.

إن المواقف الهادئة غير المضغوطة من قبل الكبار هي أمر هام وضروري لعملية الأكل يجب أن تكون عملية مرح وليست حرباً ويجب أن لا يجبر الأطفال على

الأكل وأن يقدم الطعام بطريقة لبقة ومناسبة وبدون جدال ونقاش. ويجب أن يأخذ الأطفال وقتهم الكافي في عملية الأكل كما أن اللعب والعبث في الطعام هو أمر عادي في سنوات الطفل الأولى. كما أنه لا يجب أن ننتظر من الطفل أن يأكل طعامه جميعاً. ويجب أن لا نستخدم المكافأة عند الأكل حيث أن الطفل في هذه الحالة ينتظر المكافأة وبذلك تعظم قيمتها عنده بينما يفقد الطعام قيمته عنده.

٢ - اشراك الأطفال في عملية اختيار وتحضير الطعام : إن تعريف الأطفال بالطعام المناسب يجب أن يبدأ في السنوات الأولى من عمرهم. كأن يعطي الأطفال حرية اختيار أنواع الطعام وأن يشتركوا في عملية احضار الطعام بالطريقة المناسبة لهم كما يجب استعمال الوسائل التوضيحية من كتب ومقالات وأفلام عن الطعام. كما يجب أن تعقد المناقشات حول كيفية الحصول على الطعام الجيد في حدود النقود المخصصة لذلك.

What to do

العلاج

١ - ما الذي يجب أن نبتعد عنه : يجب أن لا يُجبر الأطفال على الأكل سواء في حالة المرض أو التعب أو الشبع . ويجب الابتعاد عن وجبات الطعام الطويلة فإذا لم تؤكل الوجبة خلال ٣٠ دقيقة يجب أن نزيلها بشكل مناسب من أمام الطفل. ويجب تجنب اعطاء أي اهتمام لمسألة الأكل القليل حيث أن ذلك سرعان ما يؤدي إلى مشكلة الإفراط في الأكل. ويجب أن يكون المكان المحيط بالطعام هادئاً وتجنب الصدام والشجار والتذمر في أوقات الطعام وأن لا تقاس التغذية المناسبة بالكمية المستهلكة من الطعام وتجنب المحاضرة بالأطفال عن أهمية الأكل.

٢ - أجعل الأكل خبرة تكافأ عليها : يتحكم في عملية الأكل شيئان هما الجوع والشهية ينتج الجوع عن معدة خالية بينما الشهية هي الرغبة الناتجة عن ذكريات خبرات طعام لذيذ أكل سابقاً فقد يكون الأطفال جائعين في بعض الأحيان إلا أنهم لا يمتلكون الشهية للأكل وذلك لأن الأكل بالنسبة لهم يمثل خبرة غير سارة. فانتظار الحلوى بعد الأكل هو مثال للشهية بدون جوع وكثيراً ما

تستشار الشهية في أوقات الطعام السارة الهادئة الجذابة. ويجب أن يشجع الأطفال على الأكل إلا أن شهيتهم هي التي يجب أن تحدد الكمية.

ويجب أن تكون وجبات الطعام في وقت يجتمع فيه أفراد العائلة وأن تكون مصدراً للمشاعر الجيدة والمريحة وأن يستمتع الجميع بوجبات الطعام وأن يشرك الأطفال في اعداد الطعام وأن يوضح للأطفال الأنواع المميزة من الطعام المُعد.

التلعثم أو التأتأة Stuttering

التأتأة هي الكلام بشكل متقطع غير اختياري أو عملية عدم خروج الكلمات من الفم ويصاحبها إعادة متقطعة وهي اضطراب في الإيقاع الصوتي. وبشكل عام فإن المتأثثون هم بمستوى الوسط أو فوق الوسط في ذكائهم بينما الأطفال الآخرون الذين يعانون من اضطرابات كلامية أخرى دون المتوسط من الناحية العقلية والفكرية.

ويتكلم الأطفال المتلعثمون بشكل منطلق أمام أصدقائهم أو عندما يكونون لوحدهم إلا أنهم يتلعثمون عندما يكونوا مع الآخرين وخاصة الأشخاص ذوي السلطة .

وعادة ما يكون التلعثم مؤقت عند الأطفال ويطلق على ذلك التلعثم التطوري فبداية التلعثم غالباً ما تظهر في سن الثانية والرابعة من العمر وتلازم الطفل لأشهر قليلة فقط والتلعثم المعتدل يبدأ من سن السادسة وحتى الثامنة ويبقى لمدة سنتان أو ثلاثة أما التلعثم الدائم فيبدأ من سن ٣ - ٨ سنوات ويظل هكذا إلا إذا عولج الطفل من ذلك.

وهناك ملايين الأطفال الذين يتلعثمون قبل سن المدرسة أي حوالي ٤٪ من عدد الأطفال هؤلاء وعند سن المدرسة يبقى حوالي ١ - ٣٪ من الأطفال المتلعثمون وحوالي ١٪ (أي مليونين) من مجتمع الكبار ينتابهم التلعثم.

وعلى الرغم من أن ٨٠٪ من المتلعثمون في الصغر لا يتلعثمون في الكبر إلا أن الكثير منهم يطور مشاكل متعلقة بالشخصية مثل الخجل أو عدم الثقة بالنفس وينتج ذلك عن خبرتهم السابقة.

١ - أسباب نفسية **Psychological Reasons** : إن هناك اعتقاداً سائداً بأن التلعثم له جذوره الوراثية والذكور قد يصابوا بالتلعثم خمسة أضعاف أكثر من الاناث والسبب الجسدي الأساسي هو اضطراب السمع. فهؤلاء الأشخاص يستقبلون معلومات خاطئة تأخر في استرجاع المعلومات ويطلق على هذا نظرية التداخل السمعي والنظرية الأخرى تقول بأن التلعثم هو اضطراب في الأعصاب الخاصة بالكلام وهذا الاضطراب ناتج من عدم تطوير الهيمنة الدماغية المناسبة.

والأسباب الطبيعية الممكنة هي أسباب سيكوسوماتية أي أسباب ناتجة عن الجسد والنفوس معاً وذلك بسبب تأثير العوامل النفسية على ميكانيكية انتاج الصوت.

٢ - توقعات الابوين : إن كثيراً من الآباء والامهات لا يتفهمون تطور الطفل وكيفية تطور النطق عنده ومراحله فيجبرون أطفالهم على النطق والتكلم قبل الاوان كأن يطلبوا من أطفالهم في سن الثانية من العمر نطق بعض الكلمات أو نطق جمل كاملة أو قول قصة حيث ينتج عن ذلك توتراً عند الطفل ويجبر نتيجة لذلك أن يعيش الأطفال في ظروف ومقاييس صعبة التحقيق.

إن شدة ردة الفعل حول النطق تؤدي بالأطفال إلى التلعثم إن بعض التلعثم في سن ٢ - ٥ سنوات هو تلعثم طبيعي فعندما يجبر الطفل من قبل والديه على اعادة بعض الجمل أو الكلمات يصبح الطفل نتيجة لذلك متوتراً ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تلعثم أكثر.

وعند نعت الطفل بالتلعثم من قبل والديه تصبح هذه الصفة لاصقة بالطفل وبذلك يتكرر تلعثمه.

كما أن شدة الحرص والخوف على الأبناء وتوقع الشيء القليل منهم من خلال الحماية الزائدة فإن ذلك لا يشجع عملية النطق لدى الأطفال كما أنه لا يتعلم

الأطفال كيفية التعبير عن أنفسهم وعليه يكون شعورهم بعدم الملائمة قد أدى إلى تلعثهم في النطق.

٣ - ردة الفعل على الضغط : إن مواقف الضغط المختلفة والمتواصلة يمكن أن تؤدي بالطفل إلى التلعث في النطق كالشجارات العائلية المتواصلة تكون هذه مجهده للاطفال وقد يتلعث الأطفال ذوي النطق السليم في حالة كونهم حزينون أو مكتئبون ويؤدي التوتر إلى فقدان التحكم بالعضلات المخرجة للكلمات كما أن التوتر المتواصل يؤدي إلى ما يعرف بالضغط التوقعي فقد يخاف الأطفال مما سيحدث عندما يتحدثون وبذلك يصبحون متوتري الأعصاب ومتلعثمون كذلك يمكن أن يحدث نتيجة للضغط التوقعي الرغبة في الكلام بشكل سريع الأمر الذي يؤدي إلى التلعث.

والمصادر الأخرى للضغط هي الاجهاد وعدم الاستعداد والتغير المفاجيء فالشعور بالتعب الجسدي الشديد أو عدم التغذية الكافية وعدم الراحة الجسدية أو النفسية يؤدي إلى زيادة التلعث.

لذلك فعندما لا يكون الأطفال على استعداد لموقف ما يكون التلعث وسيلتهم للتعبير عن ذلك الخوف. وأنه لمن المعروف أن الأطفال يبدأون بالتلعث حين حين موعد الذهاب إلى المدرسة. ونستطيع أن نقول بعد ذلك أن التلعث ناتج عن عوامل نفسية وسمعية.

٤ - التعبير عن الصراع : يعتقد الكثير أن التلعث ناتج عن الصراع في التعبير عن المشاعر الجنسية أو العدوانية. ويفترض الكثيرون بأنه لدى الأشخاص الذين يعانون من التلعث مشاعر قوية لا يستطيعون التعبير عنها بسبب بعض العوامل الاجتماعية أو ردة فعل المحيطين السلبية تجاههم ورغم وجود الابحاث العلمية القليلة والتي تدعم هذه الفرضيات. إلا أن الكثير من المختصين يرون أن هذه هي الأسباب الحقيقية وأن التخلص من الصراع يؤدي إلى التخلص من التلعث. ويعتقد البعض بأن مشاعر الغضب غير المعبر عنها هي السبب الأساسي للتلعث

ونوع آخر من الصراع هو الرغبة في التعبير عن النفس والنتيجة هي التردد بسبب التضارب النفسي فيما يتعلق بالتعبير عن النفس.

والصراع النفسي قد ينتج عن الخبرات السيئة للطفل. فالأطفال الذين يشاهدون حالات الوفاة والمرض والشغب قد يشعرون بصراع عنيف فيما يتعلق بآمنهم وفي قدرتهم على التحمل. وقد يشعرون بأنهم ممزقون عاطفياً ويريدون البقاء بجانب الآخرين خوفاً من أن يصابوا بالأذى وقد يؤدي ذلك كله إلى التلعثم عندهم.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - علم وقوي عملية النطق لدى الأطفال : يجب أن لا يُجبر الأطفال على تعلم وممارسة النطق عنوة. فمِنذ الثانية من العمر يجب أن يُشجع الأطفال على إصدار الأصوات وتطوير الكلمات بطريقة مريحة فكاهية. وهناك الكثير من الكتب التعليمية والمصورة التي تساعد الطفل على ذلك حيث تقرأ لطفلك الكلمات تحت الصورة ثم تطلب من طفلك الإشارة إلى الصورة الخاصة بالكلمة وبينما تشير إلى الصورة الصحيحة تطلب من الطفل قول الكلمة الصحيحة كما يجب أن تتوقف عندما يتوقف اهتمام الطفل بالذي تقرأه كما يجب علينا أن لا نقلل من أهمية الصلة بين النطق والخبرات الايجابية المريحة عند الطفل وكلما نمتى الطفل يجب أن يكون النطق عنده خبرة مريحة بما يصاحبه من مشاعر الفخر والاعتزاز.

٢ - قدم جواً من القلائم وجواً مريحاً : فالجو العائلي الهادف والعاطفي هو أحد الوسائل الهامة في منع التلعثم عند الأطفال كما يجب وضع الأطفال الذين يبدأون بالتلعثم في مثل هذا الجو الهادئ والمريح دائماً. ويجب أن نأخذ باعتبارنا أن الأطفال الحساسون يعملون بشكل أفضل في الجو الهادئ.

فتقديم الجو الملائم والمقبول يجب إن يقدم في السنوات الأولى من عمر الطفل ويجب بالاضافة إلى تقديم الجو الهادئ أن نتحقق من أن الطفل يأخذ قسطاً كافياً من الراحة. وإذا ما بدأ الطفل بالتلعثم فإن على الأسرة أن تتقبله وتغمره بالمحبة

والحنان. كما يجب أن ننظر إلى التلعثم وكأنه حالة مؤقتة وأن نعالجها بالطريقة المثلى وبشيء من عدم الاهتمام نحوها وأن نجعل عالم الطفل عالماً آمناً.

٣ - شجع الملائمة وقلل من التوتر : إن تشجيع تعامل الطفل وملاءمته مع الآخرين بطريقة مرحة يساعد الطفل على الشعور بالثقة بين الآخرين وأن يعلم كيف يتصرف مع الآخرين بطريقة جيدة ملائمة .

العب مع الأطفال وراقب تصرفاتهم الاجتماعية وامتدح تصرفاتهم الحسنة أثناء تفاعلهم سوية فإنك بذلك تعمل على تعليم الأطفال من خلال اللعب كيفية الشعور بالثقة بين الآخرين.

وكما يجب علينا أن نجد أسباب التوتر وأن نحاربها بقدر الامكان فإذا ما اكتشفنا أن الطفل يشعر بشعور غير ملائم ولا يستطيع التفاعل مع غيره فإنه يتوجب علينا أن نعلمه ذلك، كما أن التكرار يطور المهارات الاجتماعية ويساعد على التقليل من حدة المواقف الاجتماعية.

What To Do ?

العلاج

١ - تبني طريقة متخصصة : يمكن استخدام الطرق التالية بفاعلية من قبل الآباء:

١ - أن تشجع الأطفال على تخفيض صوتهم ونطقهم وأن يبدأوا بنطق كل حرف بطريقة بطيئة وهذا لا يعني غلق الأحبال الصوتية بشكل كبير الامر الذي يؤثر على سلامة النطق .

٢ - الشهيق والزفير قبل كل جملة حيث يجعل التنفس الاحبال الصوتية مفتوحة. وهناك طرق أخرى تعتمد على السرعة في النطق وهذه من أقدم الطرق لتحسين النطق حيث يعلم الأطفال التكلم بطريقة منظمة وسريعة.

٢ - التخفيف من القلق : يجب أن تجمع الطرق الموصوفة سابقاً مع خطة منطقية لمساعدة الأطفال على أن يصبحوا أقل قلقاً. إن الفكرة الاساسية هي تعريض الأطفال بطريقة تدريجية لمواقف مقلقة. وفي حال الأطفال القلقين يمكن أن

يرشدوا إلى تخيل الكلام في مواقف مختلفة. فعندما يتخيلون الكلام بدون الشعور بالقلق فإن ذلك يساعدهم على بدأ الكلام في المواقف الحقيقية. والكلام مع الأصدقاء والأقارب هي من أبسط الطرق. حيث يبدأ بشخص واحد ثم اثنان... الخ حتى يستطيع الطفل الكلام بدون قلق أمام مجموعة من الأصدقاء. وبعد هذا يمكن للطفل الكلام أمام مجموعات غريبة من الناس.

٣ - تخفيف الضغط : يمكن أن يستعمل تخفيف الضغط بشكل فردي أو مع طرق أخرى. وأن الفكرة الأساسية أن الأطفال الذين يحاولون التخفيف من التلعثم يساعدون عن طريق الشعور بأنهم أقل قلقاً. وليس هناك بديلاً عن تحليل النشاطات الفردية واستخدام استراتيجية جيدة لإزالة التوتر. وبناء على ذلك فإنه من الضروري عدم تشجيع نشاطات الأطفال التي تسبب التوتر وقد يشعر الأطفال بتحسن عندما يتخلصوا من النشاطات غير السارة وهذا بدوره يساعدهم على التخلص من التلعثم فيمكن عندها بدء النشاطات الهامة. كما يجب التقليل من توقعات الوالدين. فتوقعات الأبوين بأن يتحسن نطق طفلهم أو لا توقعات تثير الضغط لدى الأطفال .

٤ - مكافأة النطق السليم السريع : الخطوة الأولى أنه من الضروري عدم مكافأة التلعثم فبدون قصد كثيراً ما يعطي الآباء أهمية خاصة للأطفال المتلعثمين، فأى شكل من هذا الاهتمام عادة ما يؤدي إلى تقوية وزيادة مشاكل النطق. فعند استعمال نظام المكافأة فإنه يجب إهمال التلعثم.

في البداية أن التقطع في التلعثم يجب أن يتبعه مديح ومراحل الانقطاع عن التلعثم يجب أن تكون قصيرة حتى يصل الطفل إلى مرحلة عدم التلعثم خلال تلك الفترة. ويجب أن تزداد فترات الاستراحة أو الانقطاع كلما نقص تكرار التلعثم. وعلى ذلك فإنه يجب أن يكافئ الطفل على السلوك الايجابي للنطق السليم.

٥ - التقييم المختص : في حالة الأطفال الذين لا تخف عندهم حالة التلعثم أو تزداد سوءاً فإنه يجب استشارة المختصين فالأطفال ذوي المشاكل يجب أن يقيموا عن طريق المختصين بعلم النفس، ويمكن للمدرسة أن تساعد في ذلك بحيث تحتل

المدرسة أو طبيب العائلة الطفل إلى معالج النطق "speech the abist" حيث يقوم الطبيب بتقييم المشكلة ويقدم توصياته ومعالجة الطفل إذا كان ذلك ضرورياً .

الرعدة (التقلص اللاإرادي في العضلات)

Tics

الرعدة هي عبارة عن حركات متكررة ولا إرادية للجسم حيث تتحرك العضلات بطريقة لا إرادية ومتواصلة وأمثلة على هذه الحركات هي حركات العينين والوجه والعنق والكتفين فقد يتحرك الوجه والعنق فجأة في اتجاه واحد. والرعشات المعتدلة عادة ما تأتي وتذهب وخاصة عند الأطفال المتوترين. وتختلف رعشات الأعصاب عن المشاكل الناتجة عن أعضاء الجسم مثل التشنج والرجفة.

فالرعشات العصبية تظهر وبشكل متكرر مئات المرات يومياً في بعض الأحيان إن الرعشات العصبية ليست مؤلمة ولا تسبب في إتلاف العضلات. أما الحركات الناتجة عن أعضاء الجسم فلا تكون منتظمة في حالة الارتعاش.

وغالباً ما يكون الأطفال الذين يعانون من الرعدة غير مرتاحين وحساسين وعنيدون وغير مستقرين.

إن حوالي ١٪ من الناس يعانون من الرعدة وتشمل الرعدة على غمز العينين، حركة اللسان، العبوس "Frowning"، السعال، هزة في الرأس أو الفم أو الكتفين .

إن فترة الرعدة يجب أن لا تزيد عن أربعة سنوات منذ بدايتها، فيجب استشارة الطبيب بعد ذلك. وكما تشير التقارير أن الذكور يعانون من الرعدة أكثر من الإناث. وكما أن الفترة الحرجة والتي تتكرر فيها حالات الرعدة هي سنوات من ٦-١٢ سنة حيث يعاني ١٠٪ من الأطفال من الرعدة وتصبح الرعدة أكثر شدة في حالات الضغط والارهاق. ولا تظهر حالات الرعدة عند النوم كما أن حوالي ٥٠٪ من الأطفال المصابين بالرعدة يعانون من اضطرابات غير طبيعية في موجات الدماغ. وهذا يعني بأن أدمغتهم لا تعمل بصورة طبيعية.

١ - التوتر Tension : عادة ما ينتج التوتر عن أسباب عديدة ومختلفة عند الأطفال والمصدران الأساسيان للتوتر عند الأطفال هما ضغط الأصدقاء والمدرسة فيشعر الأطفال أنه ليس بوسعهم استيعاب جميع المطالب منهم إن هذا الشعور بعدم المقدرة أو الملائمة مقروناً بالشعور بالخجل والشعور بالذنب قد يؤدي إلى تطوير الرعشة عند الأطفال فالتوتر الدائم والمستمر عادة ما يؤدي إلى الارتعاش والذي يصبح عادة عند الطفل مع مرور الوقت. فالضغط الزائد عادة ما يؤدي إلى الرعشة المتكررة. وقد يكون الطفل ردة فعل شديدة تجاه نقد المعلمين على أنها خبرة عاطفية سلبية. وكما تتطور الرعشة في جو الصف المدرسي المتوتر.

٢ - سلوك الأبوين : على اعتبار أن الأبوين يمثلان نموذجاً للمحاكاة والتقليد فإنه لمن الطبيعي أن تظهر الرعشة عند الأطفال اللذين يعانون آباءهم من الرعشة. فتوقعات الآباء غير الحقيقية قد تؤدي إلى الاحساس بالتوتر مما يؤدي بالتالي إلى ظهور الرعشة عند الطفل وبذلك يعزز الآباء الرعشة عند أطفالهم دونما قصد وكثيراً ما ينزعج ويغضب الآباء عند ظهور الرعشة عند طفلهم وتكون ردة فعلهم شديدة. فتعمل أي من هذه الاستجابات إلى تركيز الانتباه على هذا السلوك مما يؤدي إلى زيادة الرعشة. وعادة ما تتفاقم مشكلة الرعشة عندما يكون الأبوين يعانون من حالات توتر شديدة وكونهم صارمين ومحافظين.

٣ - ردة الفعل للصدمة : غالباً ما يطور الأطفال الرعشة خاصة بعد حدوث حادثة أو صدمة ما وخاصة في حالة فقدان أحد أشخاص الأعراف في العائلة .

فسفر أو غياب أو موت أحد أفراد العائلة هو أمر مزعج للأطفال وكما أن الأطفال غالباً ما ينزعجون عند رؤية أو مراقبة أحد الأشخاص المرضى وبناء على ذلك فإن أي خبرة مخيفة أو الخوف من الإصابة عادة ما تؤدي إلى تقلص بعض العضلات.

والرعشة تتضمن تقلص بعض العضلات. والشيء المألوف هي أن الأطفال يكون لديهم ردة فعل طبيعية للرعشة خلال وبعد الحادث المزعج. وقد تساعد الرعشة

في تحرير بعض التوتر العضلي أو أنها قد تصبح عادة ثابتة تركز الانتباه وتنأى به بعيداً عن الأمور غير السارة.

٤ - الصراع غير المحلول (المكبوت) : إنه لمن المعتقد أن المشاعر غير المعبر عنها تؤدي إلى الرعشة إن أهم مصادر الصراع هي المشاعر الجنسية العدائية. فقد يتمزق شعور الفرد بين التعبير عن رغباته وعدمه وذلك لأسباب اجتماعية أو خاصة إن الأفكار الجنسية غالباً ما تكون مصدر توتر. فغالباً ما يشعر الشباب بتأنيب الضمير حيال تخیلاتهم الجنسية فالخوف والاهتمام هما مظهران من مظاهر الأفكار الجنسية والنتيجة هي تطوير وبناء ضغط وتوتر نفسي يؤدي بالتالي إلى الرعشة. وقد تكون حركة الرأس هي الرمز عن اخراج الأفكار السيئة من الدماغ.

٥ - أسباب جسمية : تختلف الرعشة العصبية عن الرعشات الناتجة عن الأعضاء اختلافاً كبيراً فالتقييم الطبي هو الذي يوضح ويبين الأمراض التي تؤدي إلى الحركات المتكررة ويعتقد الكثير أن هذان النوعان من الرعشات هما عادات مكتسبة. وأنه لمن المعتقد أن هناك تلف في الجهاز العصبي المركزي الذي ينتج الرعشة.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - تشجيع التعبير عن المشاعر وإظهار الثقة بالنفس : لمنع تراكم التوتر يجب علينا أن نعبر عن مشاعرنا بطريقة مفتوحة. ويجب أن يكون للأطفال بعض الأصدقاء أو الكبار الذين يثقون بهم ويلازمونهم. إنه لمن الأفضل والأكثر فعالية عندما يشعر الأطفال أنهم يستطيعون مناقشة مشكلة ما مع والديهم وهذا عكس الوضع الذي يستطيع فيه الأطفال مناقشة الأمور الجيدة فقط مع آبائهم. وينتابهم الخوف والقلق عدن مناقشة أي أمر من الأمور والأفكار المخجلة. والمفتاح هنا أنه يجب قبول جميع المشاعر والخيالات ووضعها موضع النقاش.

٢ - التخفيف من التوتر والضغط : عندما تظهر علامات التوتر عند الأطفال يجب أخذ بعض الخطوات والإجراءات للتقليل من هذا التوتر. ويجب أن تمنع سبب

ومصدر الصراع والتوتر. وكما يجب التخفيف والاقبال من المشاجرات العائلية وخاصة إذا ما عرفنا أن أغلب الأطفال الذين يعانون من الرعشة هم أطفال حساسون. ولذلك فإنه يجب الحد من التوتر إلى أقصى الحدود، ويجب أن نتأكد من أن الأطفال يأخذون قسطهم الوافر من الراحة خلال اليوم. كما يجب أن تؤكد للأطفال وتشعرهم بالأمان وأنت مسيطر على الموقف كلياً. إن تأكيدك لهم على محبتك لهم ومحافظةك عليهم يخفف كثيراً من التوتر.

٣ - خفف من ردة الفعل تجاه الرعشة أو الرجفة : يجب أن تتصرف بصورة طبيعية عند حدوث العلامات الأولى للرعشة ولا تحاول النقاش أو مقارنة طفلك بالأطفال الآخرين. فردة الفعل الشديدة تؤدي إلى زيادة حدة التوتر والرعشة. فخوف الوالدين وغضبهم عادة ما يخيف الأطفال. إن معظم الرعشات هي مؤقتة ولا تدوم طويلاً. وعند حدوث حادث مزعج يجب أن تكون حنوناً ومشجعاً لأطفالك، وإذا ما ظهرت الرعشة عند طفلك حاول تجاهلها وأن تقدم الأمان والتشجيع لطفلك.

What To Do ?

العلاج

١ - كافئ وتجاهل : إن أبسط الطرق الفعالة هو تجاهل الرعشة ومكافأة الطفل إذا لم تصيبه الرعشة لمدة طويلة. إن هذه الطريقة فعالة وخاصة في حالات بداية الرعشة عند الأطفال وإنه لمن المفيد أن تفسر الرعشة للطفل وفي هذه الحالة يجب أن لا ينصح الأطفال بعمل أي شيء للتخلص من الرعشة وإنما يجب أن يطلب منهم الاسترخاء والراحة. فغالباً ما تزداد حدة الرعشة عندما يعطى الأطفال الاهتمام الزائد لها .

وعند ظهور الرعشة عند الطفل حاول أن تكون هادئاً وأن تكون ردة فعلك قليلة وأن لا تعيرها الاهتمام.

٢ - علم طفلك التحكم في نفسه وضبط أعصابه في حالة القلق : هذه الطريقة من الطرق الفعالة وخاصة عند بداية حدوث الرعشة علم الأطفال كيف يتغلبون على

التوتر وكيفية الاسترخاء والشعور بالهدوء بشكل عام. والطرق العامة هي أن تعلمهم كيفية استرخاء عضلاتهم وكما يمكنك أن تريهم مناظر جذابة لتساعدهم على الراحة. كما يجب أن تفسر للطفل المواقف التي تسبب القلق والتوتر ويمكن اتباع وسائل عديدة وذلك من خلال الصف أو الاجتماع بأصدقاء جدد أو الاستماع إلى الندوات والمناقشات أو اللعب مع الأصدقاء وأن التنفس العميق والهاء يساعد على التحكم في القلق ويساعد الطفل على الشعور بالراحة.

الفصل الرابع

مشاكل الرفاق

- مقدمة
- العدوان
- خصومة الأخوة
- الصحبة السيئة
- القسوة
- العزلة الاجتماعية

مشاكل الرفاق

Peer problems

مقدمة : إن التركيز في هذا الفصل سيكون على الصعوبات التي للأطفال الذين لهم علاقات بها مع بعضهم البعض وبصفة خاصة العدوان أو الانسحاب (fight or flight) وقد أحتوى هذا الفصل على العدوان أو الشجار مع الأطفال مع بعضهم البعض وكذلك العنف مع الأطفال الأصغر أو الحيوانات الخصومة بين الأخوة ورفاق السوء وأخيراً العزلة الاجتماعية (Sibling rivalry bad companions and social isolation)

هناك جزء رئيساً من هذا الفصل يعالج ردود الأفعال العدوانية عند الأطفال نحو الأطفال الآخرين، إن حوالي ١/٣ الأطفال يراجعون مراكز الصحة العقلية طالبين المساعدة وهذا الثلث غالباً ما كانت سبب مراجعته ترجع للعدوان أو مشاكل لسلوكيات غير مسيطر عليها out-of-control behaviours إن العدوانية المتزايدة مشكلة خطيرة يجب السيطرة عليها بشكل مبكر إنها ليست فقط تعود إلى العدوانية المضادة وإلى فقدان الشعبية أو النبذ من المجتمع ostracism أو من أصدقاء الطفل ولكن وجد بأنها لها اتصالاً مع العدوانية المتأخرة في سن النضج، أظهرت الدراسات بأن قسماً كبيراً من الأطفال العدوانيون جداً غير متكيفين تكيفاً ملائماً مع الراشدين وبمساعدة الوالدين المناسبة وبارادتهما الحكيمة فإن الكثير من هؤلاء الأطفال يمكن مساعدتهم في البيت.

هناك ثلاث أنواع من العدوان يمكن وجودها بين الأطفال :

١ - العدوانية كرد فعل على الاستفزازية Provoked aggression

يلجأ الطفل إلى العدوان على الغير كوسيلة للدفاع عن نفسه وليدرك عن نفسه عدوان الآخرين.

في هذا النوع من العدوان لا يستطيع الطفل السيطرة على غضبه وهنا يغادر الطفل البيت إن التركيز في هذا الفصل سوف يكون على هذا النوع إن نوبات الغضب temper tantrms سوف تناقش في الفصل القادم.

أظهرت الابحاث بأن الأطفال العدوانيون يميلون لظهار السمات مثل المهاجمة أو الاغتصاب assaultiveness واطهار موجات الغضب عند القتال أو الشجار quarrel sameness واللجوء إليه لحل الصراع وكذلك انكار حقوق الآخرين وتجاهل رغباتهم. إن الملاحظة المباشرة للأطفال العدوانيون اظهرت بأنهم مهددون أو يعتدون جسدياً على الآخرين ويضايقونهم ويربكونهم إن الطب العقلي psychiatry يميز الأطفال ذوي السلوك العدوانى بأنهم معادون للمجتمع وإنهم يهاجمون الآخرين إما شفويّاً أي بالكلام أو السباب أو جسدياً وهم يضايقون ويستهزؤن ويتشاجرون مع الآخرين لا يوجد هناك علاج وحيد أو وصفة عامة لتقليل العدوانية في الأطفال.. إن كل أب من آباء الأطفال عنده مشكلة خاصة. وأن العلاج يجب أن يناسب حاجات الطفل إن هذا الفصل يناقش العديد من الاساليب من أجل تعديل العدوانية وخصومة الاخوة والشراسة في الأطفال.

العدوان

Aggression

إن العدوان hostile هو رد فعل عادي في الأطفال. أن العدوان يظهر عندما يحتاج الطفل لحماية نفسه وسعادته وفرديته ويمكن تعريف العدوان كسلوك يُنتج أذى شخصي للفرد الآخر. إن الجرح يمكن أن يكون نفسياً (مثل التحقير devaluation) ويمكن أن يكون جسدياً. إن هذا الفصل سوف يناقش العدوان الذي يقوم به الطفل للسيطرة على انداده بالهجوم الجسدي (بالضرب، والعض، والركل ورمي أشياءه ودفعه والبصق عليه) أو بالهجوم عليه بالكلام مناداته بلقبه والمضايقة أو باستعمال اللغة السافلة profanity أو بالسيطرة عليه بالكلام bossiness أو بإشارات ازدرائية derogatory أو بالشجار وبالتهديد، إن الطفل العدوانى بشكل متزايد يميل لأن يكون طفلاً قهرياً وسريع الاستثارة وغير ناضج وغير قادر على التعبير عن مشاعره inarticulate وغالباً ما يكون أنانياً إن الطفل العدوانى لا يستطيع تحمل النقد والاحباط. إن الطفل قليل الذكاء يميل للعدوانية ولديه طرقاً معقدة وخارقة لحل الصراع وبين سن ٣ - ٧ يستطيع الأطفال بشكل كبير الرد على العدوان بينما أطفال السنتين يلجأون إلى ضرب بعضهم البعض باجسام ما إن أطفال الرابعة يميلون للمناقشة مع الآخرين على الأقل لبعض الوقت في ٨ - ٩ سنوات يستطيع الطفل أن يضبط نفسه تماماً ولكن بشكل كبير إن القتال لا بد من أن يستمر أما إذا استمر الطفل في عدوانيته فإن على والديه أن يأخذوا ذلك مأخذ الجد وعليهم أن يلجموا عدوانيته بأي شكل مناسب إن انتشار العدوانية (جسدية كانت أم كلامية) في الاولاد والبنات هي متساوية وفي احدى الدراسات وجد بأن ١٪ من بين أطفال العشرة سنوات هم عدوانيون.

Reasens Why

اسباب العدوان

هناك نظريات عديدة تفسر اسباب العدوان عند الأطفال بعض هذه النظريات تقول بوجود غريزة القتال عن الجنس البشري ونظرية أخرى تقول بأن الأطفال يتعلمون الكثير من العادات العدوانية بمشاهدة النماذج العدوانية عند الآخرين مثل الوالدين أو

الاصدقاء أو الاخوة وكذلك فإن الأطفال يتعلمون العدوانية عندما يعززون عليها وعندما تكون وسيلة لجلب الانتباه عند الكبار أو وسيلة للوصول إلى ما يريدون نظريات أخرى تؤكد بأن الاحباط في الحياة اليومية يشكل دافعاً عدوانياً عند البشر وبمعنى آخر إنك تتصرف بعدوانية عندما يمنعك عائق من الوصول إلى حاجاتك أو رغباتك أو يمنعك من الوصول إلى هدفك إن معظم المشاجرات في سن ما قبل المدرسة بسبب الممتلكات (بعض الأطفال يحاولون أخذ ألعاب الآخرين إن عدد المشاجرات من هذا النوع يقل مع تقدم العمر ولكن يبقى أحياناً بين مختلف الأعمار. إن موقف المجتمع من العدوان هو متغير آخر هام. إن الارتفاع الثابت في الجرائم في امريكا تفسر عدم قدرتنا على التحكم في العدوان في أنفسنا إن الحقبات الماضية شهدت موجات عنف أخذت شكل مسرحيات وقصص وبثتها وسائل الاعلام. بينما جماعات البغاء والهواية puak-rock مثل جماعة kiss تعظم أو تشجيع الخراب والتدمير والوحشية brutality هناك ثقافة فرعية من العنف تبدو أنها جزء من المشهد الامريكي إن هذه الثقافة غير الرئيسية تناصر espouses مشكلة العنف هذه التي لها علاقة ببعض المعايير مثل العين بالعين والغاية تبرر الوسيلة والمنافسة تزيد من العدوان وتقوية .

إن قدرة الانسان على القتال تبدو بأنها عامل له علاقة بالعدوان لأن هناك دلالة بأن الأطفال الذين يتخيلون كثيراً حتى ولو كانت خيالاتهم عدوانية هؤلاء الأطفال هم أقل احتمالية في الاشتراك في أعمال عدوانية عامل آخر يشجع على العدوان هو استعمال المخدرات والكحول هذه عوامل تسيء worsen وتكون مسؤولة عن العنف العشوائي عند المراهقين إن الادمان على الكحول يدني أو يقلل ضوابط الانا ويشجع على القهرية، أخيراً لقد لوحظ بأن الأبناء الذين يعيشون في أسر لا يتواجد فيها الأب حيث يكون كثير الغياب عن البيت أو فقدانه أو موته هؤلاء الأطفال يثورون على السلطة الانثوية في البيت أي على (الأم) ويصبح هؤلاء الأطفال عدوانيون بشكل متزايد الكثير من هؤلاء الاولاد يتصرفون كما لو أنهم يعتقدون بأن العدوان hostile على الآخرين هي بداية الرجولة masculinity إنه من الممكن أن معظم النظريات السابقة نسبياً صحيحة وأن لها دوراً في تقوية العدوانية عند الأطفال وبما أن هناك نظريات كثيرة للعدوان فلا عجب بأن هناك العديد من الحلول المقترحة لحل هذه المشكلة.

How to prevent

كيف نمنع (الوقاية)

١ - تجنب الاتجاهات والممارسات الخاطئة في تربية الأطفال

Avoid faulty child rearing Attitudes and practices

أظهرت الأبحاث بأن المزيج من الاتجاهات العدوانية والنظام غير الصارم أو المتساهل عند الآباء هذه الاتجاهات تنتج أطفالاً عدوانيين وذوي انضباطية ضعيفة. إن الأب المتسامح والمتراخي هو الذي يعطي الولد كل ما يريد ويدله ويعطيه أكبر قدر من الحرية ويكون خاضعاً لوالده أو متجاهلاً له. إن الأب صاحب الاتجاهات العدوانية على الغالب لا يتقبل الطفل أبداً ويميل لاستعمال العقاب الجسدي المتزايد وعندما يمارس الأب العدوانى السلطة بشكل متهور وغريب erratically وغير متوقع وعندما تستمر هذه المعاملة الأبوية القاسية harsh من الضرب والعقاب الجسدي وعندما لا يقدم هذا الأب الدفء والحنان لإبنه وعندما تستمر هذه المعاملة لمدة طويلة فإنها تولد العدوانية والتمرد وعدم تحمل المسؤولية عند الطفل.

٢ - قلل من مشاهدة أفلام العنف المعروضة على التلفاز

Limit exposure to TV violence

إن قوة التلفاز كوسيلة لتعليم العدوان تلعب دوراً في العدوانية عند الأطفال وتشير الدراسات الحديثة بأن أفلام التلفاز تؤثر على أطفال ٨ - ٩ سنوات وتخلق فيهم السلوك العدوانى في تلك السن وفي أواخر المراهقة وكلما كانت الأفلام عنيفة كلما كانت العدوانية أكبر حتى بعد عشرة سنوات من ذلك.

Promote happiness

٣ - شجع السعادة

تقترح الدراسات بأن الناس الذين يمارسون اتجاهات ايجابية سعيدة يميلون لأن يكونوا لطيفين مع أنفسهم ومع الآخرين وبمختلف الطرق والوسائل.

Minimize marital strife

٤ - قلل من المنازعات الأبوية

وبما أن الطفل العادي يتعلم السلوك الاجتماعي بملاحظة وتقليد والديه فإن ذلك

يستوجب من الآباء أن لا يجعلوا أولادهم يلاحظون المناقشات والمجادلات الحادة والعدوانية بينهم.

٥ - قَدِّم مَخارج جَسَدِيَّة وبَدائِل أُخْرَى

Provide physical outlets and other Alternatives

من المهم بالنسبة للأطفال أن تكون عندهم الفرص لممارسة الألعاب الجسدية والحركة. قَدِّم المزيد من الفرص للعب خارج البيت لبعض الألعاب الشاملة أو المنشطة streauois وذلك للتخلص من التوتر drain off tension ومن الطاقة الزائدة.

٦ - غَيِّر البيئَة

Change the Environment

حاول أن تعيد ترتيب بيئة البيت لكي يكون السلوك العدواني أقل حدوثاً وكلما كان هناك متسعاً من المكان يلعب فيه الأطفال كلما كانت الفرصة أقل للتصادم مع بعضهم البعض to be at each other لهذا السبب فإن اللعب خارج البيت حيث يوجد متسعاً من المكان ينصح به جداً إن الموسيقى تلعب دوراً في إزالة العدوانية وكذلك اعداد الأطفال للعب سوية يخفف ويقلل من العدوانية عندهم.

٧ - قَدِّم المزيد من الارشاد للبالغين

Provide more adult supervision

إن الأطفال الصغار وغير الراشدين يميلون لتجنب الكبار ameliorate وردود أفعالهم العدوانية ويجب أن يعي الكبار بأن العدوان سلوك غير مرغوب منهم وأن الطفل الصغير يهدء إذا كان يجلس بالقرب منه راشداً .

ماذا نعمل (طرق الوقاية)

What To Do ?

هناك العديد من التقنيات لضبط العدوانية في الأطفال :

١ - كافئ السلوك المرغوب فيه

Reward Desired behaviours

يجب تعزيز سلوكيات الأطفال المرغوب فيها ويجب عدم اعتبارها بأنها مفروضة عليهم ولذلك يجب أن تراقب الأطفال وهم يتصرفون بدون عدوانية وأن تشجعهم على

الاستمرار في مثل هذا السلوك مستقبلاً وعلى الراشدين أن يشجعوا اللعب المشترك مع الأصدقاء بدون قتال.

وهنا يجب على الآباء تقديم المديح لأطفالهم ومن الأفضل اقران المديح بجوائز مادية ويجب لفت نظر الأطفال للمضايقات التي يقوموا بها وذلك بدون مضايقتهم أو إزعاجهم ويجب استعمال لائحة النجوم ووضع نجمة لهم على هذه اللائحة كلما كانوا غير عدوانيين.

٢ - التجاهل المخطط Planned ignoring

إن تشجيع السلوكات غير العدوانية يجب أن يكون مقروناً بتجاهل السلوكات العدوانية. تجاهل السلوكات العدوانية ولا تعطى انتباهاً ولا توبخ أو تعاقب لأنك إن فعلت ذلك فإنك تعزز استمرار سلوكات العدوان ويجب تقديم التاديب والتربية للأطفال أثناء العدوان ولكن ليس العقاب أو التوبيخ وقدم التعاطف للطفل المعتدى عليه.

٣ - علم المهارات الاجتماعية Teach Social Skills

يتقاتل الأطفال لأنهم يفتقرون للمهارات الاجتماعية مثل التحدث بلطف مع الآخرين أو التعبير عن أنفسهم بدون إيذاء مشاعر الآخرين . لذلك يجب تعليمهم مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين .

٤ - توكيد الذات Assertiveness

إن توكيد الذات إحدى الأساليب التي يحصل من خلالها الطفل على حقوقه بدون إيذاء مشاعر الآخرين أو أفكارهم أو الاعتداء عليهم وبدون صراعات فعلى سبيل المثال عندما يأخذ طفل شيئاً ما يخص طفل آخر فإن على الأخير أن يقول له وبدون غضب «هذا لي من فضلك أرجعه لي إنني سأغضب إن أخذته بدون أن تطلبه مني» إن توكيد الذات يؤكد على المشاعر والحقوق والحاجات بعكس العدوانية التي تركز على إيقاع الأذى بالشخص الآخر سواء كان ذلك لفظياً أو جسدياً وهنا يجب تعليم الأطفال

الجرأة في التعبير عن أنفسهم للوصول إلى ما يريدون بدون إيذاء مشاعر الآخرين، وعلى سبيل المثال إذا غير أحدهم قناة التلفاز بدون إذن الآخرين فإن علي الآخرين أن يشعروه بأنهم قد تضايقوا من ذلك. علّم الأطفال حل خلافاتهم بدون شجار باستخدام أساليب حل المشكلات واستخدام بدائل قصيرة. دع الأطفال يتبادلوا العابهم كأحدى حلول لمشاكلهم .

Develop Social judgement

٥ - طور المحاكمة الاجتماعية

عود الأطفال أن يفكروا قبل أن يتصرفوا، حاول أن تصف لهم شجاراً قديماً قد حصل بينهم ووضح لهم آثار ذلك عليهم كفقدان صداقاتهم وشعبيتهم وفقدان المتعة في المدرسة والبيت والشعور بالألم الجسدي وحدث مشاعر غير مرغوبة لديهم ووضع نفسي سيء لهم. علّم الطفل أن يكون مسؤولاً عن تصرفاته وأن يفكر بالبدائل وفي نتائج العدوان وكذلك في شعور الآخرين نحوه عندما يكون عدوانياً وأن يتخذ قراراً مناسباً في جميع قضاياهم وأن يحترم حقوق الآخرين والمحافظة على ممتلكاتهم ويجب أن يعلم الأطفال التمييز بين مالهم وما لغيرهم .

Self-talk

٦ - الحديث مع الذات

إذا كان طفلك متبهرجاً ويجد صعوبة في التحكم في سلوكياته فإن عليك أن تعلمه حديثاً مع الذات مثل عد للعشرة، لا تضرب توقف قبل أن تتصرف وأطلب من الطفل أن يعيد مثل هذه العبارات مرات عديدة حتى تصبح هذه العبارات مرشدة للذات في العمل وإذا كان الطفل ضعيفاً في اللفظ فعلمه مهارات الاتصال اللفظي وذلك عن طريق التحدث كثيراً مع الطفل لأن انتقاد الطفل لهذه المهارات تشجع العدوان.

٧ - قلّ تعرض الطفل لنماذج عدوانية

Reduce exposure to aggressive methods

تشير معظم الدراسات بأن الأطفال عندما يرون سلوكيات الآخرين العدوانية تحدث فإنهم يميلون لتقليدها بشكل عدواني خاصة عندما يشاهدون والديهم يتعاملون بعدوانية مع بعضهم البعض ويجب الإشارة بأن مشاهدة الأفلام التلفزيونية

العدوانية تشجع العدوان ولذلك يجب منعهم من مشاهدتها ويجب تعليم الأطفال التفريق بين العدوان المتخيل غير الحقيقي والعدوان الحقيقي وذلك بمشاهدة هذه المشاهد مع الطفل وليس لوحده. قدم للأطفال القيم الأخلاقية في التعامل مع الآخرين والتي لا تشجع العنف وأن الأفلام العنيفة ليست أفلاماً مثالية ولا تمثل عالم الواقع.

٨ - قدم أساليب بديلة للتحرر من الغضب

Provide Alternative ways to release anger

إن الاشتراك في النشاطات هي إحدى البدائل للتخلص من العدوان لأن اللعب يتطلب التعزيز والطالب في اللعب لا يضرب زميله إنما قد يضرب لعبة أخيه، وهنا فإن اللعب قوة السحر في التنفيس عن الغضب، اسمح للأطفال بضرب العاب بلاستيكية منفوخة أو تحطيم لعب من الطين وعندما يفرغوا غضبهم فإنه يمكن ضبط سلوكياتهم الغاضبة بهذه الطريقة ويمكن أن يشترك الأطفال في لعبة كرة القدم لأنها تنفس عن الغضب وكذلك يمكن للأطفال رسم رسومات تعبر عن أفكارهم العدوانية وبذلك يمكن أن يتحرروا من الغضب بطريقة مقبولة بدلاً من تطبيق ذلك في المجال الواقعي.

Ensure Firm Discipline

٩ - أكد على النظام الحازم

إن العدوان أحياناً يكون نتيجة تساهل الوالدين وعدم فرض النظام الحازم في البيت. إن الحزم يعني رفض السلوكيات العدوانية وعلى الوالدين إظهار عدم رضاهم عن العدوان وأن يحاولوا منع حدوث الأذى كأن يقولوا أنظر إلى ما فعلته من أذى أو أترك الأذى.

Punishment

١٠ - العقاب

بالإضافة لفرض النظام في البيت أن استخدام العزل time out هو من أفضل الأساليب العقابية على العدوان إن العزل لمدة محددة يعني عزل الطفل في غرفته ومنعه من مشاهدة ما يعززه أو الحصول على المعززات التي يريدها إن ذلك يعني منعه من القيام بالنشاطات التي يحبها حذر الطفل من إرساله إلى العزل إن شعرت بأنه سيقوم

بعمل عدوانى أذهب واصطحب الطفل إلى مكان العزل ويمكن للاب الاسترشاد بما يلي لتطبيق نظام العزل:

١ - أعزل طفل ما قبل المدرسة لمدة دقيقتين في غرفة العزل باغلاق الباب وطفل المدرسة لمدة خمسة دقائق إلى عشرة.

٢ - أرسل الطفل فوراً للعزل بعد الأعمال العدوانية التي يقوم بها وأطلب منه أن لا يجادل ولا تستمع له، أطلب منه أن يذهب لوحده وحذره بأنه سيقف مدة أطول إذا ماطل.

٣ - لا تتحدث مع الطفل أثناء العزل.

٤ - إذا كان الطفل مزعجاً آخرُ خروجه دقيقة من مكان العزل وكرر ذلك مرات عديدة إن حدث ذلك.

٥ - كلف الطفل بتنظيف أي قاذورات عندما يكون في العزل .

٦ - عندما يعود الطفل من العزل ويتصرف بشكل مناسب فوراً عزز هذا السلوك وقدم له المديح والاهتمام.

٧ - إذا كان الطفل يفضل البقاء لوحده في عزلة استخدم نظاماً آخر مثل العقاب.

علم الطفل أن يعتذر للآخرين على أخطاءه وإذا رفض خذ يده ومدّها للسلام على الطفل الآخر المعتدى عليه ويجب تجنب عقاب الطفل جسدياً لأن ذلك يمنع السلوك غير المرغوب فيه مؤقتاً ولكنه يستمر العدوان ثانية ولأن الأب سيكون نموذجاً مشجعاً للأعمال العقابية في حين أن عليه أن يعلم الطفل أن لا يكون عدوانياً .

١١ - شجع صحبة الذكور :

إن بعض الأطفال يكونون عدوانين كوسيلة للدفاع عن وجودهم مع الاناث في المنزل حيث لا يكون هناك أباً في الأسرة لذلك يجب توفر عم أو خال للطفل أو آخرين يتطوعون بدلاً من الأب للتواجد مع الأسرة مثل الأخوة الكبار.

لقد أظهرت الدراسات بأن الأطفال الذين أسر آبائهم أو قتلوا في حرب فيتنام يميلون للتصرف تصرفات سلوكية عدوانية وأن لديهم سلوكاً متمرداً وأحلاماً

وكوابيس مزعجة والميل للصراخ وبكلمات أخرى يميل الأطفال لعمل سلوكيات عدوانية ومزعجة بسبب وجودهم بدون أب وكرد فعل على عدم وجود الأب في الأسرة وتعبيراً لرفضهم البقاء بدون أب وتمردهم على العيش مع الانثى (الأم).

١٢ - شجع محبة الغير Foster Altruism

كلما أحب الطفل الآخرين كلما قل عدوانه عليهم ولقد أشارت الدراسات الحديثة بأن الأطفال من عمر سنة يظهرون التعاطف لمشاعر الآخرين. يستطيع الآباء تشجيع التعاطف والاهتمام بالآخرين ومعهم وذلك بتوضيح مدى الأذى الذي سيلحق بالمعتدى عليه وعليهم تقديم المديح في كل مرة يظهرون فيها الاهتمام بالآخرين وبمعاناتهم.

١٣ - لا تدع أطفالك يبررون العدوان Undermine defense

ولا تسمح باستخدامهم عبارات من مثل ما يلي :

١ - كل شخص يعتدي على الآخرين.

٢ - إنه هو البادئ في العدوان.

٣ - لم أقم بالعدوان.

١٤ - إبحث عن أسباب هامة Search for under lying reasons

حاول اكتشاف حاجات الأطفال غير المشبعة والتي قد تشجع العدوان، هل الطفل منتقد دائماً ولا يقدم له المديح والتقبل ؟ هل لدى الطفل صعوبة في التعلم ؟ هل هو معاق جسدياً ولا يستطيع التكيف مع الآخرين ومواكبتهم. إن بعض الأطفال يتصرفون بعدوانية لأن حاجاتهم غير مشبعة ولا يجدون من يحبهم ويقيمهم ويتفق معهم وإذا أردت تقليل سلوكيات الأطفال العدوانية يجب أن تكون علاقتك كأب بهم قائمة على الاحترام والحب. إن المشاعر الدافئة من الآباء هي الترياق القوي لتقليل العدوان.

دراسة حالة رقم (١) :

كان روري Rorey طفلاً عمره أربع سنوات كان دائماً يتشاجر مع رفاقه وكان يصرخ باستمرار في وجوههم وكان يركل الآخرين ويضربهم برأسه للحصول على احتياجاته وباستخدام الارشاد المتخصص استخدم الوالدان برنامجاً لتقليل عدوانه.

- ١ - استخدام اسلوب العزل مباشرة بعد كل عمل عدواني يقوم به.
- ٢ - عند اصطحاب والديه له لمكان العزل يقولان له لن تبقى في مكان عادي إذا قمت بالعدوان وسنرسلك للعزل.
- ٣ - كان يُغلق الباب عليه ولا يسمح له بالخروج.
- ٤ - كان يرسل للعزل لمدة دقيقتين ولكن إذا استمر في الازعاج يسجن لمدة دقيقتين أخريين.
- ٥ - كان يرجع الطفل لنشاطاته المعتادة بعد العزل بدون تعليق على الحادثة السبب.
- ٦ - كان الوالدان يناقشانه بشكل قصير آخر النهار وعندما لا يقوم بأعمال عدوانية.
- ٧ - تجاهل والديه سلوكاته العدوانية.
- ٨ - شجّع والديه اللعب المشترك مع الآخرين ومع الوالدين وقدموا له المديح اللازم.
- ٩ - قدموا له المشروبات الباردة وألعاب جديدة .
- ١٠ - إن هذا النظام من المكافئات والعقوبات وبعد تقديم هذه الاجراءات لمدة ثلاثة أيام أختفي سلوكه العدواني ولقد علّق عليه الجيران بأن سلوكه أصبح مختلف تماماً وعندما كان يقوم بالعدوان كان فقط للدفاع عن النفس .

دراسة حالة رقم (٢) :

كريستوفر عمره ستة سنوات كان حاداً ومستأسداً على غيره. كان يخيف الأطفال الصغار بكلماته القسوة وكان يعاقب من يخرق القانون بالقائم على الأرض وفي يوم من الأيام السيدة براون أم طفل عمره خمس سنوات دعت كريستوفر للذهاب إلى الشاطئ مع أسرته ووافقت أم كريستوفر ولكنها حذرت بأنه سوف يفسد عليهم ذلك اليوم. لقد تفوق كريستوفر على استخدام مواهبه أثناء الرحلة وارتفعت معنوياته وبقي لطيفاً وأنيباً بقية النهار وبعد ذلك رفض كريستوفر زيارة السيدة براون

وزوجها وفي البداية لم يحب أولادها كريستوفر ولكنهم أخيراً تقبلوه وأصبحت أمه والسيدة براون صديقتان خاصة عندما أشارت السيدة براون إلى سلوكاته الجيدة وأصبحت أمه تحبه أكثر من قبل ولقد شعر بالتحسن والاهتمام والدفع من الجميع الأمر الذي أحدث عنده سلوكات مقبولة وممتازة.

دراسة حالة رقم (٣) :

دراسة حالة أخوان أعمارهما ٧ و ٤ سنوات بينهم خصومة حادة وكانا يتشاجران حتى بسبب الايماءات التي كانت سبباً في معارك جسدية ولفظية بينهما وكانا يتنافسان على جلب اهتمام الكبار والصغار ولقد استجاب والديهما لتوصيات المعالج النفسي وجربا تكتيكان يتمثلان في إتاحة الفرصة للطفل الأصغر التعبير عن مشاعره بكلمات لتخفيف توتراته ولقد ركز والده على مشاعره الحادة وكانا يقولان مشاعره (عكس مشاعره) والتعبير عن تعاطفهما معه أما الابن الأكبر كان بحاجة إلى تعليم محدد ليهدأ وأن يستجيب بشكل مثير أو دفاعي ولقد اشترك الأخوان في ألعاب تعاونية وفي محادثات ودية شجع عليها والديهما ولقد أمتدحا سلوكهما الجديد بطريقة ايجابية وقدمت لهما جوائز مادية ولقد اشترك الوالدان في نشاطات تعاونية كثيرة وفي سلوكات ودية وبذلك اختفت خصومتيهما إلى مستوى مقبول.

خصومة الأخوة

Sibling Rivalry

إن خصومة الأخوة ترجع للعدوان والحسد التي يظهرها الأخوة والاختوات نحو بعضهم البعض. هناك مشاحنة bickering ومشادة عادة ما تكون بين فردين من أفراد الأسرة. إن من بين الإزعاجات في الأسرة هي الشجار. يشعر الآباء عادة بخيبة الأمل نحو ذلك لأن ذلك يعكس افتقار العلاقات الأسرية للسعادة والانسجام. إن المشاحنة تمثل مرحلة عادية متقدمة فالأولاد الاثنین يضربان بعضهما البعض ويدفعان بعضهما البعض ويمسك أحدهما بالآخر (يتجاذبان grab) أطفال آخرون يضايقون ويعتدون على بعضهم بالألفاظ بالرغم من أنه يجب اعتبار كل من الشجار لأمور تافهة sauabbling والمضايقة والمنافسة أمور عادية فإن بعض الأطفال يظهرون معارضة أو عدم انسجام نحو بعضهم البعض الذي عادة ما يعمر وقتاً طويلاً. بعض الأطفال يظهرون المحبة والولاء نحو بعضهم البعض يفوق الخلافات الصغيرة لذلك يمكن اعتبار الخصومة أمر عادي إذا ما تقاسم الأخوة الرضا المشترك بالإضافة إلى مقاسمة الاحباطات. وإذا لم يستحوذ عليهم بدوافع عنيفة ويشتركون في عمليات هجوم وتهديد من الواحد للآخر وإذا لم يخفوا harbor أحقادهم grudgung وإذا لم يستجيبوا لكل مقاومة put down كما لو أنها محنة أو مأساة.

أظهرت الدراسات بأن الأطفال يميلون إلى أن يكونوا منافسون ومتخاصمون مع تقدم العمر لذلك توقع بأن أولادك في عمر الثمانية سنوات أن يكونوا أكثر خصومة من أولاد الأربعة سنوات وأولاد الثانية عشرة أكثر منافسة من أولاد الثمانى سنوات. إن الخصومة عادة تكون سائدة جداً في الأخوة الكبار خاصة إذا كانوا مقتربين من أعمار بعضهم البعض في حدود (سنة أو سنتين) وعندما يكونوا جميعاً في منتصف سنوات سن الطفولة (٨ - ١٢) سنة فإن الخصومة تكون أكثر وأكثر مع الأطفال من نفس الجنس. إذا كان الطفل الأكبر جدي وعملي وجيد التحصيل فإن الاصغر يبحث عن هوية مستقلة عندما يصبح مهماً اتكالياً happy-go-lucky واجتماعي وغير تقليدي .

إن المشاحنات الصغيرة بين الأخوة يمكن أن يكون لها مظهراً ايجابياً إنها تعلمهم كيف يدافعوا عن أنفسهم وأن يدافعوا عن حقوقهم وأن يعبروا عن مشاعرهم وأن يحلوا صراعاتهم ومنازعاتهم إن المضايقة غير المؤذية من الممكن أن تكون وسيلة للضحك والهزل على أية حال عندما تزداد خصومة الأخوة فإنه الوقت المناسب لتدخل الأبوين إنها تشير إلى القتال وعلى الآباء أن لا يتحملوا الخراب والمضايقة المتكررة، بينما الهدف هو السخرية من الآخرين وأن يمزقوا احترام الذات في الآخرين إذا كان الطفل لا يحترم نفسه إن هذا النوع من المضايقة تصبح شديدة الإيذاء وعندما يكون هذا النوع من المضايقة والمشاحنة مرسخ entrenched فإن أي سلوك يحتوى على مجرد النظرة من طفل لطفل من الممكن أنه يسبب ذلك مشاجرة، إن هؤلاء الأطفال راغبون أن يثرثروا fattle وينموا أي يقوموا بعمل فيه نعمة لكي يدخلوا الآخرين في شجار طبعاً الاعتداءات الجسدية والقتال بين الأخوة يجب أن لا يسمح به من قبل الوالدين تحت أي ظرف من الظروف هناك تزايداً متنامياً في أمريكا للحاجة لضبط الأطفال وشتائم الوالدين spouse-abuse وشتائم الأخوة (العنف ضد أخ من قبل أخ آخر) إنه مشكلة خطيرة، باختصار يحتاج الوالدان أن يأخذا خصومة الاخوة مأخذ الجد ويحموا أطفالهم من جميع أشكال الخصومة والشتائم من ضمنها الشتائم النفسية أو الهجوم النفسي والتحقير والمشاحنة والمشاجرة battling والاعتداءات الجسدية (أعمال العنف).

Reason Why

الأسباب

من بين الأسباب الواضحة يشعر الأخوة بالحسد والعداء الواحد نحو الآخر كما يلي:

- ١ - يعتمد الأطفال كثيراً على آبائهم في الحب واشباع حاجاتهم والتي لا يريدون أن يشاركوا فيها آبائهم بها أي شخص آخر غيرهم.
- ٢ - هناك مشاحنات ومنازعات واختلافات ناتجة عن العيش المتجاور جداً مع أناس آخرين لفترات طويلة.

٣ - الحب الأبوي نحو طفل يشعل شرار الاشمئزاز في الطفل الآخر بهذا المفهوم فإن الانجيل Bible يسجل قتل هابيل من قبل أخيه قابيل Cain يعود للحسد من الحب الأبوي.

٤ - بعض الأحيان المشاعر العدوانية نحو الوالدين يحملها الأخوة والأطفال.

٥ - إن الأخوة الكبار يمكن أن يُمثلوا كراهية الوالدين غير الشعورية أو رفضهم نحو طفل أصغر.

٦ - عندما يكون أحد الأخوة يختلف بشكل واضح في مواهبه عن أخ آخر قريب منه في العمر ومن نفس جنسه فإن الطفل الأصغر هذا يظهر العداوة نحو الآخر وعلى سبيل المثال إذا كان أحد الأخوة يريد أن يعيش في ظل الانجازات لأخ موهوب فإنه يميل لأن يشعر بأنه مسلوب من فرديته. في هذه الحالة أنه يشعر بأن جميع أعماله وإنجازاته إنها مقارنة مع انجازات أخيه قليلة.

How to prevent

كيف نمنع (الوقاية)

إن الاساليب التالية تساعد في حل مشاكل الخصومة عند الأخوة :

Love uniquely

١ - أحب بشكل فريد

إجعل كل طفل يشعر بالحب واحترام نفسه وإيجاد قيمة لها. ابذل جهداً اضافياً لذلك خاصة إذا كان أحد الأخوة ليس موهوباً أو جذاباً كبقية أخوانه، اظهر حب غير مشروط للطفل الأقل نجاحاً وعبر عن حبك له من حين لآخر. وحدد صفاته الفريدة وساعده على أن يجد أدواراً جديدة لكي يكسب اعتراف الأسرة واحترام الذات. حاول أن تحب كل طفل بطريقة فريدة وخاصة..

Treat all children fairly

٢ - عامل جميع الأطفال بعدالة

تجنب مقارنة طفل بآخر. تقبل فرديته وقدراته المختلفة ولا تقل له لماذا لا تعمل جيداً في المدرسة مثل أختك؟

تجنب اظهار عواطفك بين الأطفال بشكل غير عادل واتبع التعليمات التالية :

- ١ - مناداة طفل بعبارات الحب في جميع الأوقات.
- ٢ - معاملة طفل بشكل أفضل عن غيره.
- ٣ - تدليع أحد الأطفال babying one sibling.
- ٤ - تحقيق أحد الأطفال باستمرار في قدراته واهتماماته أو انجازاته.
- ٥ - قضاء وقت أطول مع أحد الأطفال.
- ٦ - أن تضحك بشكل أكثر أو تتكلم بشكل أكثر مع أحد الأطفال.
- ٧ - انفاق المزيد من النقود على طفلك مثل (شراء ملابس أفضل له، دروس إضافية، أو إرساله إلى كلية مكلفة) لا تعتمد على حكمك ولكن أسأل أطفالك إذا أنهم يشعرون بأنك تفضل أحد منهم على الآخر.

٣ - جهز الطفل لتوقع طفل جديد Prepare child for new baby

سلفاً أخبر أولادك بمقدم أخ جديد لهم إجعلهم يساعدون في الاعداد لقدمه ودعهم يشعرون بأنه طفلهم. الهدايا يجب أن تشتري لجميع الأطفال وليس فقط للطفل الجديد. أخبر الأطفال بأن قدوم طفل جديد يعني المزيد من العمل. أما إذا ما شعروا بأنك لا تحبهم فقدم لهم المزيد من الحب والانتباه. توقع أن يظهر أطفالك بعض الاشمئزاز من قدوم هذا الطفل الجديد وتوقع منهم الرجوع step back إلى الطريق الصبيانية لا تنتقدهم أو تعاقبهم على ذلك. أصغ لهم وكن مدعماً وأكد لهم على حبك لهم.

٤ - تقبل فردية كل طفل Individualize

يجب أن تعرف بأن كل طفل يختلف عن الآخر، قدّم المزيد من الاطراء للطفل وللآخر قدم له كتاباً أو ركرات التنس tennis racquet لأنه ربما يستفيد منها تماماً إشتري لأولادك نفس الهدايا عندما ترجع من الرحلة أجعل الألعاب تناسب فردية كل طفل لكي تشبع اهتماماته ولا تجعل وقت النوم واحداً عند الجميع. إن الأطفال الكبار بحاجة إلى بعض السهر لأنهم بحاجة أقل إلى النوم.

Time alone

٥ - أقضي وقتاً خاصاً مع كل طفل

خصص وقتاً كل يوم لطفل معين وأجعل هذا الطفل في بؤرة اهتمامك لتكون صديقه الخاص لوقت قصير لا تتحدث له عن أطفالك الآخرين دعه يكون طفلك الوحيد لذلك الوقت أن هذا هو الوقت للانتباه والعناية وللمتعة المتبادلة تذكر بأن الأطفال المتوسطين بشكل خاص يعانون من أهمال الوالدين وكلما وهبت نفسك للأطفال كلما كانوا أقل منافسة في الحصول على انتباهك.

pace children

٦ - فرق بين الأخوة في الأماكن

إن خصومة الأخوة تميل إلى الانحدار عندما ينفصل الأخوة في سن (٣ - ٥) سنوات وفي سن ثلاث سنوات قدم للطفل الاهتمام الأبوي ويمكن تجنب المزيد من الخصومة بتفريق الإخوة في أماكن نومهم .

Provide privacy

٧ - قدم الخصوصية

قدم للطفل خصوصية أكثر بقدر الامكان حاول أن ترتب لان تكون غرف نومهم منفصلة وكذلك خزائنهم كلما كان هناك متسعاً في البيت كلما قل الصراع بين الأطفال. شجع جميع أعضاء الأسرة على إحترام خصوصيات الآخرين.

Seperate ways

٨ - طرق منفصلة

شجع الأطفال أن تكون لهم تجارب منفصلة، العيش في مكان قريب من الآخرين لمدة طويلة يقود للاحتكاك معهم وكما هو حاصل مع أصحاب الغواصات الذين يعيشون لمدة طويلة محصورة من خلال الرحلة. رتب للأطفال أن يلعبوا لوحدهم وليس مع الكبار لمدة ساعات طويلة في اليوم. وشجع خططهم المختلفة وصحبتهم المختلفة ومغامراتهم المنفردة إن ذلك يشجع استقلاليتهم ويساعد على تقليل احتكاكهم بالآخرين.

Teach property rights

٩ - علم الأطفال احترام حقوق الآخرين

أطلب من الأطفال استئذان الآخرين للعب في ألعابهم ولا تجبر الأطفال على الاشتراك في ألعابهم الخاصة مثل الألعاب والراديو وغيرها.

Family activities

١٠ - نشاطات الأسرة

حضرَ لنشاطات الأسرة المعتادة عليها مثل الرحلات والحفلات والألعاب والاشتراك في الأفراح والمتع .

Establish asystem

١١ - كَوْن نظام

حدد المسؤوليات من يقوم بماذا ومن يقوم بآخر. حضرَ المهمات لكل طفل وأجعل المهمات مختلفة وتتناسب مع كل منهم. حدد ألعاب كل طفل.

Family council

١٢ - الإرشاد الأسري

أجعل أفراد الأسرة يتلقون المشورة والمناقشة والتخطيط إن الأطفال يستطيعون التنفيس عن مشاعرهم من خلال هذه اللقاءات وأنهم يحصلون على ما يريدون عندما يستمع لهم الآخرون.

Parental example

١٣ - النموذج الأبوي

إن علاقتك بأولادك هي التي تضع النموذج لجميع التفاعلات داخل الأسرة هل أنت تحترم زوجتك وأطفالك وتحل مشكلاتك بطريقة بناءة.

No tattling

١٤ - لا تثرثر أو تنم

إفهم أطفالك بأننا جميعاً نقوم بأعمال خاطئة وأن علينا أن نهمل ذلك وأن أخبر الوالدين بأشياء بسيطة يقوم بها الأخوة هو نسيمة وهذا يجعل الحياة غير سارة في الأسرة ولكن من المهم أن يعرف الأب السلوكيات الخطيرة.

Avoid over protection

١٥ - تجنب الحماية الزائدة

لا تكن متعاوناً جداً مع الأطفال في الأسرة وإن عليهم أن يحترموا حقوق الآخرين وأن يشاركوك اهتمامك.

No surrogate pareats

١٦ - لا تستخدم وبي الأمر بدلاً منك

لا تسمح لأطفالك الكبار أن يسدوا محلك ويقوموا بدورك في رعاية الأطفال الصغار وقل للكبار بأنها وظيفتك أن تدرب وأن تصحح الأطفال.

علم أطفالك القيم الأساسية للتعاون والمشاركة والانسجام في الأسرة وأرهم بأنك تهتم بهذه القيم. شجع أطفالك أن يقوموا بالعمل الصحيح وليس فقط الاهتمام بالمتعة أو احراز التقدم. شجع أطفالك وأفراد أسرتك على أن يساعدوا بعضهم البعض كما يفعل أبطال القوى لإنجاح لعبتهم وأن يكون أفراد أسرتك متحابين وشجع السلوكات غير الأنانية وباستخدام المديح والجوائز المادية شجع الاشتراك في أن يكونوا أعضاء في النوادي الرياضية وفي أبطال ألعاب القوى وتذكر بأن الحضارة عملية بطيئة من التعلم ليكون الإنسان لطيفاً .

What To Do ?

ماذا نعمل (طرق الوقاية)

إن الاجراءات التالية مفيدة في تقليل الجدل والشجار بين الأخوة في جميع الأعمار. يستخدم الآباء عادة مزيج من هذه الفنيات.

١ - التجاهل Ignore : شجع الأطفال على حل مشاكلهم إذا كانوا يتبارزون. أهمل الهفوات البسيطة لأن ذلك سيكون فعالاً .

٢ - التحويل Refree : أجعل الأطفال مناقشين علميين ليكتشفوا من هو المخطأ بدلاً من وضع اللوم على الآخرين بدون سبب منطقي. شجع الأطفال على حل المشكلة بأنفسهم أجلس مع الأطفال وعلمهم مهارات حل المشكلات.

٣ - التعبير عن مشاعر الغضب Express angry feeleings : علم الأطفال كيف يعبروا عن الغضب. إن التنفيس عن الغضب أفضل من إبقائه دقيناً تحت الأرض. اسمح لهم بالتعبير عن مشاعر الكره لأخوانهم في لحظة ما، علمهم بأن كل طفل يجب أن يعبر عن نفسه وأن يقول حقوقه وحاجاته ومشاعره ولكن بدون تهديد للآخرين .

٤ - حل المشكلات المتبادلة Mutual problem solving : ربما يفهم الأطفال بعضهم البعض أفضل من فهمك لهم كاب وأن على كل طفل يجب أن يفكر في حلول ممكنة للمشاكل التي تواجهه مع الأطفال شجع لديهم العدالة اسمح للأطفال بالاستراحة إذا شعروا بالتعب من مناقشة الحلول والقضايا.

٥ - إن القتال يحتاج لشخصين Takes two to fight : علم الأطفال أن يختاروا قبول القتال أو عدمه وإذا دعاهم أحد الأطفال للقتال فإن عليهم أن يرفضوا وأن يصرفوا انتباههم عن ذلك شجع الأطفال على ذلك وشجع الثقة في نفوسهم.

٦ - إقضى بين الأطفال Judge : عندما تجد بأن أحد الأطفال يستحق اللوم بسبب الأذى الذي سببه أعمل كمحلف jury أجلب الأطفال وجهاً لوجه أو تحدث مع كل طفل بشكل منفصل واستمع للطرفين في الموضوع تأكد بأن وجهات نظرهم أصبحت مفهومة لديك وأحرص على اتخاذ قرار يرضي الجميع أو أنهم اتخذوا قراراً يرضي الجميع ويقترح هيم جنت Haim Ginott أن يكتب الأطفال ما حصل بينهم من شجار بمائة كلمة تقريباً كيف ابتداء وكيف انتهى وبما في ذلك توصياتهم المستقبلية إن بعض الأطفال يفضلون حل مشاكلهم دون اللجوء لمثل هذه الطريقة وعندما يحصل الأب على معلومات عن المشكلة يجب أن يكون عادلاً وحازماً وهادئاً في اتخاذ قراراته وأحياناً يمكن للاب ارسال الطفل المذنب إلى العزل.

٧ - مجموعة من العقوبات والجوائز Group Rewards and penalties : هذا إجراء شائع يستخدمه الآباء إنه يقضي على استعمال اللوم من قبلهم.

٨ - المكافآت : قل للأطفال أن لعبوا بدون مشاجرة أو سباب فإنك ستقدم لهم جائزة وأنت لن تقل لهم عن هذه الجائزة ولكن قل لهم بأنهم يحبونها كلاهما وإذا لم يحدثوا أية إزعاجات سأعطيكم أياها بعد ساعتين ولكن إذا بقيتم في جدال فلن تحصلوا عليها وربما تكون الجائزة زيارة للمنتزه أو الحصول على لعبة أو الذهاب للنوم وقدم لهم المديح على التوقف عن المشاجرة.

٩ - العقوبات : قل للأطفال أنك لن تهتم بهم أو تنتبه لهم إن هم استمروا في الشجار قل لهم أن يبقي كل واحد منهم في غرفة أخرى وإذا رجعتم للشجار سوف ترسلون إلى العزل بغض النظر عن البادئ في الشجار لأننا لا نستطيع تحمل ذلك كل الوقت أحجز اللعبة التي يلعبون بها حتى ينتهي الشجار. أغلق التلفاز مثلاً إذا تشاجروا عليه حتى يهدأوا.

الصحبة السيئة

Bad Companies

يميل الأطفال العاديون لأن يكون لهم أصدقاء متعددون بعضهم جيدو الآخر سيء والآباء لا يفضلون أن تكون لابنائهم صحبة سيئة وتتكون القيم الاخلاقية لدى الطفل في سن الثانية عشرة ولذلك لا تستطيع الصحبة السيئة تغيير أخلاقياتهم تماماً

الأسباب :

- ١ - الاهتمام الخاص.
- ٢ - الدهشة والسخرية.
- ٣ - تشابه الاهتمامات.
- ٤ - المكانة الاجتماعية.
- ٥ - الحاجة المؤقتة للتمرد وتوكيد الاستقلال عن الوالدين.
- ٦ - قلة الثقة بالنفس.

How to prevent

طرق الوقاية

- ١ - تعرف على أصدقاء الطفل **Get to Know Friends** : رجب بأصدقاء الطفل في بيتك وتعرف عليهم وعلى والديهم ودعهم يشعرون بالمتعة في بيتك لكي لا يبحثوا عن المتعة في أماكن أخرى وشاركهم أوقاتهم وتعرف على قيمهم الأخلاقية وأن على أطفالك أن يقيموا أصدقائهم وفقاً لقيم الأسرة.
- ٢ - الأصدقاء المتعددون **Variety of Friends** : يساعد طفلك على تكوين العديد من الأصدقاء وذلك عن طريق ارسال طفلك للمخيمات الصيفية وزيارة الأصدقاء والأقارب.
- ٣ - استخدام نظاماً معقولاً **Use Reasonable Discipline** : إن الأطفال يقلدون الأبناء لذلك كن مثلاً يحتذى به .

What To Do ?

العلاج

Tactful Criticism

١ - النقد البناء

إن النقد المباشر للطفل يتحدى الطفل ليظهر اختياراته والنقد غير المباشر أنفع مع المراهقين. يجب على الآباء أن يلاحظوا مدى ثبات طفلهم ويمكن للاب أن يقول للطفل على سبيل المثال بأن صديقه أنانى وأنه لا يفكر بحاجات ذلك الطفل ويمكن للاب لفت نظر الطفل بأن صديقه هو مصدر مشاكل له وأن هذه الصحبة يجب أن لا تستمر ويطلب منه أن يفكر في حل هذه المشكلة.

Encourage individuality

٢ - شجع الفردية

أطلب من الطفل تحديد نشاطاته وأن يغير أصدقائه لأن بعضهم سيكون غير مناسب له. إن النشاطات المختلفة تجعل كل طفل يعمل لوحده بدون مشاركة طفل آخر قد يسبب له خطورة. شجع الأطفال على الالتحاق بالمؤسسات مثل الكشافة والنادي والجوقات الغنائية والجماعات الصغيرة ونشاطات المدرسة يوم الخميس أو برامج الشباب أو دور العبادة.

Examine needs

٣ - أفحص حاجاته

تعرف على احتياجات الطفل التي تلبى من خلال الصحبة السيئة (المغامرة المكانة ... الخ) ورتب بدائل عن هذه الصحبة تستطيع اشباع حاجاته فإذا كان طفلك يحب الاثارة رتب رحلة إلى حديقة الحيوانات أو إلى البرية.

Believe in the child

٤ - ثق بالطفل

يجب أن لا يفقد الآباء ثقتهم بأطفالهم أو في قدرتهم على التكيف مع المواقف الصعبة ثق بالخير الموجود في الطفل وتأكد بأن صحبة الأطفال مؤقتة وأن الطفل سيكون في فترة تمرد محده بالطفل لأن شخصيته قد تكونت من العمر ١٠-١٢ سنة.

Strengthen your Relationship

٥ - قوي علاقتك

حاول التقرب من الطفل لتواجه صحبته السيئة شاركه نشاطاته إمضى وقتاً أكبر معه أن ذلك سيساعد الطفل على التكيف معك وحاول أن تدخل السرور عليه.

Promote other associations

٦ - شجع الرفاق الآخرين

حاول أن تشجع طفلك على التقليل من أصحابه السيئين تعرف على بعض الرفاق القادرين الذين لديهم قدرات جيدة وحاول أن تجعله يتعرف عليهم وأن يحتك بهم.

Put Limits

٧ - ضع حدوداً

ضع برنامجاً للبيت لينظم الحياة. حدد أوقات الخروج والعشاء وعطلة نهاية الاسبوع لابعاد الطفل عن الصحبة السيئة. دع الطفل يبحث عن عمل غير رسمي. املأ أوقات الفراغ والمتع للطفل وهذه فرصة لمنع الطفل من الاختلاط بالأطفال السيئين ولمنعه من أن يقوم بأعمال مضادة للمجتمع إذا كان الطفل يعتدي على حقوق الآخرين تدخل عندئذ وحاول منعه لأنك مسؤول عن سلوكه ولك الحق في منع أي طفل يدخل إلى بيتك اجعل طفلك يفهم بأنه هو المسؤول عن أعماله وأنه سيعاقب عليها وأنك تدفع مقابل أعماله السيئة.

Distancing

٨ - ضع معايير

حاول أن تنتقل من الحي الذي تسكن فيه إذا كانت هذه الجيرة ستحدث أخطاراً على طفلك. أرسل طفلك ليعيش مع أقاربه لمدة محدودة. حاول أن تنتقل الطفل من مدرسته الحالية إلى مدرسة أخرى أرسل الطفل إلى مخيم كشفي أو إلى مدرسة ليلية.

· القسوة

Cruelty

القسوة سلوك مؤذ للآخرين ويمنع حدوث المتعة في الحياة إن القسوة تهدد أمن الأطفال إن الأطفال القساة على الغالب ما يكونوا من ذوي النشاط الزائد ومن الأطفال المتفتحين والمشاعبين وذوي الذكاء أقل من غيرهم وعلى الغالب ما يكون والديهم من الوالدين الذين لديهم مشكلات زواجية أو صراعات في المنزل أن القسوة هم من الأطفال الذكور وهم قساة مع الحيوانات وهم في عمر التاسعة والنصف من ذوي الذكاء العادي ولديهم ميل للقتال والكذب والسرقة وعلى الغالب ما تكون بيوت هؤلاء الأطفال غير مرتبة ووالديهم من الآباء العدوانيين وأن بعض الأطفال القساة على الغالب يعانون من تلف في الدماغ ولديهم تخطيط دماغ غير عادي.

What To Do ?

طرق الوقاية

Reduce aggressive Models

١ - قلل من النماذج العدوانية

إن سلوك القسوة الذي تقوم به في البيت هو سلوك يحتذي به ويقلده أطفالك لذلك عليك أن تقلل من سلوك القسوة في البيت فعندما يرى الطفل بأن الوالدين يتشاجران ويضربوا بعضهم بالصحون فإن ذلك سوف يعلم الطفل أن يفعل مثل ذلك السلوك مع غيره. إنه سيقلد الأذى والقسوة التي لحقت به مع غيره لذلك حاول أن تعبر عن مشاعر غضبك بكلمات وشجع طفلك على عمل ذلك.

Set Limits

٢ - ضع حدود

يجب عدم تحمل القسوة: قل للأطفال بأن الإيذاء غير مرغوب فيه ولن أسمح لكم بعمل ذلك حاول منع الطفل جسدياً من عمل ذلك وأمسك يديه وأمنعه من العدوان لأن مقابلة العنف بالعنف سلوك خاطيء أرسل المعتدي إلى غرفة العزل لوقت محدد لا تدع الأطفال يستنتجوا بأنك تحترم السلوك العدوانى.

٣ - شجع البدائل Encourage alternative expressions of feelings

إذا لم يستطع الأطفال التعبير عن غضبهم بطريقة ما فإنهم سيلجأون للعنف والقسوة ومن الطرق للتعبير عن الغضب ما يلي:

أ - رسم صورة حقيرة (صورة اب مخيف أو أخ أو أخت) وهذا أفضل من لجوء الطفل لعض أو ركل الآخرين .

ب - تفريغ الغضب في الألعاب التي تأخذ شكل حيوانات نماذج أو بشر .

٤ - الدفء الأبوي Father Models Warmth

يجب أن يكون الأب ناعماً ومحبباً بدلاً من أن يكون قاسياً وأن يتمتع بالدفء والنعومة لكي يكون نموذجاً يتحلّى بالرحمة ولا يمثل القسوة لكي يتعلم الأطفال منه ذلك إن الطفل سوف يقتدي بوالده إذا كان ودوداً وسوف يكتسب هذه الاخلاق منه عندما يشترك معه في النشاطات الممتعة.

٤ - قوي التعاطف Foster Enpathy

كلما يحاول الطفل إيذاء الآخرين قل له أن هذا السلوك مؤذ للآخرين وحاول أن تشجع المشاعر التعاطفية لديه وأطلب منه أن يعبر عن مشاعره إذا الصق صديقه ذيل على ظهره أو ضربه بعصا على رأسه.

العزلة الاجتماعية

Social Isolate

العزلة الاجتماعية هي إحدى أشكال العلاقات المشوشة بين الأطفال إن سبب العزلة هو عدم تفاعل الأطفال مع الآخرين وربما تعود إلى الخجل إنه سلوك تجنبى للآخرين أن العزلة الاجتماعية عند الطفل لها علاقة بالتحصيل الدراسي المتدنى له في المدرسة وعدم تكيفه إن هؤلاء الأطفال سيطورون سلوكيات مثل سلوكيات الجانحين إن معظم الأطفال المعزولين لا يثقون بأنفسهم وغير مفهومين ومرفوضين ومتراجعين ١٠٠٪ من الأطفال في المدارس الأساسية معزولين لأن الآخرين يرفضونهم ويتجاهلون أن بعض أسباب عزلة الأطفال تعود إلى خيالاتهم والاستغراق بها إن هؤلاء الأطفال يفتقرون إلى التعلم الاجتماعي ويفتقرون إلى التجربة والتمرين على خلق علاقات مع الآخرين. إن الأطفال المعزولين لا يتعلمون قيم الآخرين ولا يشاركونهم وجهات نظرهم إن سماتهم الشخصية هي التي تجعلهم يتقبلون أو يرفضون الآخرين

Reasons Why

الأسباب

Fear of others

١ - الخوف من الآخرين

إن أحد أسباب العزلة هي خوف الأطفال من الآخرين أنه تجنب لمشاعر الآخرين السالبة أن الآباء الغاضبين يجعلون أطفالهم يتجنبونهم بسبب الخوف منهم إن هؤلاء الآباء سوف يرتبطون في ذهن الطفل على أنهم مصدر للألم لذلك يهربون طلباً للأمان والسرور.

Lack of social skills

٢ - قلة المهارات الاجتماعية

يجب على الآباء التعرف على أية مهارات تنقص أطفالهم ربما لا يعرف أبنائهم التحدث أو التعبير عن أنفسهم أو أن أطفالهم لا يختلطون بالآخرين لذلك يجب تعليمهم أن يكونوا اجتماعيين.

Parental Rejection to peers

٣ - رفض الوالدين للأصدقاء

إن رفض الآباء لأصدقاء أطفالهم يقود الآباء إلى رفض أبنائهم ومنعهم من أن يكونوا اجتماعيين وأن النتيجة سوف تقود إلى عزلتهم الاجتماعية.

How to prevent

طرق الوقاية

Early exposure to others

١ - التعرض المبكر للآخرين

يجب تعريض الأطفال للتجارب الايجابية مع الآخرين. إن التجارب السالبة للأطفال تجعلهم يجتذبون الآخرين ويمكن أن يلعب الطفل مع الآخرين بوجود والده معه ويمكن تحليل المشاكل التي يقع فيها الطفل وارشاده إلى تجنبها ويجب تعاون الآباء مع أطفالهم لتشجيع عدم العزلة.

٢ - نمذج وعلم وناقش انتماءات الجماعة الايجابية

Model, Teach and discuss Group belongings

يجب نمذجة المهارات الاجتماعية أمام الطلبة خلال الطفولة. الأطفال يتعلمون كيف تتعامل مع الآخرين من خلال مشاهدتهم لك علم الأطفال كيف يختلطوا مع الأطفال الآخرين وكيف يتجنبوا الشجار والتذمر المستمر .

إن الأطفال العاديون لديهم حس بالمرح والانبساط وعلى الغالب يضحكون ويطلبون الاذن باستخدام ما يخص الآخرين وهم مستعدون للربح والخسارة ويتقيدون بالقوانين ويلعبون وفقاً لمعايير الجماعة. شجع الأطفال على أن تكون لهم شخصية تتسم بالثقة بالنفس والشخصية البناءة. اشعر الأطفال في المنزل بأنك تهتم بهم وذلك من خلال سلوكك الفعلي نحوهم وليس من مجرد كلام تقوله لهم. تقبل أطفالك أن الأطفال غير المتقبلين لا يشعرون بالانتماء للأسرة ولا يستطيعون المشاركة في مجموعات غير مألوفة لهم ويجب أن يراقب الآباء مدى تقدم أبنائهم في المشاركة مع الآخرين وتقدير الدفء والدعم النفسي لهم واعطائهم فرصة للتنفيس عن مشاعرهم المكبوتة شجع الأطفال على مناقشة مشاكلهم مع أصدقائهم وقدم لهم الاقتراحات المناسبة. شجع الأطفال على تكوين صداقات وتقبل وجهات نظرهم في هذه الصداقات دعهم يتعرفون على الأطفال والمراهقين الذين يرفضون قبولهم.

إن الأطفال يميلون إلى بعض الناس ويرفضون البعض الآخر وأن بعض الأطفال

يشجعون الاناقة بينما آخرون قد يشجعون ألعاب القوى. شجع الأطفال على الاسترخاء وعلى التكيف واللياقة وأن بمكانهم أن يكونوا قادة في بعض المهارات التي لديهم وأن يكونوا تابعين في مجالات أخرى وذلك لجلب اهتماماتهم في المجموعات الاجتماعية، عرض الأطفال إلى أفلام تشجع عدم العزلة وتشجع التفاعل الاجتماعي لأن ذلك يساعدهم على تعلم المهارات الاجتماعية بشكل سريع.

٣ - شجع الثقة بالنفس والمخاطرة Promote self-confidence & Risk Taking

يجب أن يشعر الأطفال بالأمن النسبي واللياقة وأن عليهم أن يطوروا مهاراتهم وسيادتهم يجب اشراكهم في مهارات لها قيمة أو يعتبر الآخرون أن لها قيمة ويمكن تدريبهم عليها مع الآباء مثل المهارات الرياضية وألعاب القوى خاصة عند الأولاد لأن ذلك يمنع انخراطهم في العزلة الاجتماعية شجع هوايات الأطفال وتعرف على هذه الهوايات واشترى لهم الألعاب المناسبة لأنك تخلق الاهتمام لدى طفلك في اللعب دع الأطفال يعزفون على الآلات الموسيقية ويستمعون للموسيقى أعزف على البيانو لأطفالك لمنع انسحابهم الاجتماعي وعندما تتكون الثقة في أنفس الأطفال فإنهم سيكونوا مغامرين حتى ولو كانوا مرفوضين نوعاً ما ويمكن بناء تحملهم للرفض الاجتماعي ودعهم يعرفون أن الإنسان بالرغم من رفض الآخرين له فإنه ما يزال يحتل مكانة اجتماعية وأن له قيمة ويجب أن لا يشعروا بالدونية أو العدوانية.

What To Do ?

العلاج

Reward any social interaction

١ - كافئ أي تفاعل اجتماعي

لا تنتقد أطفالك على عزلتهم الاجتماعية وبدلاً من ذلك قدم لهم الجوائز المادية وقدم لهم المديح على كل سلوك اجتماعي يقومون به. عزز السلوك الاجتماعي لديهم فوراً. شجع الأطفال المعزولين أن يأكلوا وأن يدرسوا مع أطفال غيرهم. قدم له الألعاب إذا اختلطوا مع الآخرين شجع الأطفال على اللعب المشترك مع الآخرين وعلى اتباع قوانين الجماعة وأخلاقياتها أو إذا إحترموا الآخرين قدم لهم الحليب والحلوى عندما يضحكون أو يقومون بألعاب هزلية أو عندما يتفاعلون وعندما ينخرطون في

مثل هذه السلوكيات دعهم يلعبون ألعاب رياضية مثل كرة السلة أو مشاهدة السينما وعندما تترسخ لديهم العادات الاجتماعية فلن يلبثوا طويلاً بحاجة إلى التعزيز المستمر.

٢ - شجع المشاركة في جماعات بشكل فاعل

Actively Encourage Group Participation

شجع الأطفال على التفاعل مع الآخرين في ظروف عديدة. شجع الأطفال على الاشتراك في رحلات جماعية. كافئ الطفل الآخر الذي يشجع طفلك على أن يكون اجتماعياً. أحرص على أن تكون صحبة طفلك لها قيمة مع الآخرين يمكن ذهاب طفلك إلى المسرح وإلى مشاهدة ألعاب رياضية وإلى المتنزهات وهذه كلها تزيل عنه العزلة الاجتماعية إنهم سوف يشعرون بالمتعة بسبب قضائهم وقتاً جميلاً مع الآخرين. دع طفلك يتحدث مع الآخرين بالهاتف وأن يأخذ أرقام هواتف أصدقائه. كن متحمساً عندما تشاهده يتحدث مع الآخرين وشجعه على اطالة محادثته معهم سجل طفلك في نوادي لأن الأطفال يقتربون من الآخرين في مثل هذه الحالات حيث يشتركون في نشاطات مع بعضهم البعض. شجع الأطفال على المشاركة في الألعاب المدرسية أو في أية مناسبات اجتماعية ولا تتردد في زيارة المعلمين لتشجيعهم على اشراكه في الألعاب المدرسية وفي البيت شجع الأطفال على اللعب بكرة السلة أو التزلج على الرمل أو أن يسبحوا في بركة السباحة لمنع عزلتهم الاجتماعية.

٣ - علم الأطفال المهارات الاجتماعية المحددة Teach Specific Social Skills

لا نستطيع الافتراض بأن الأطفال المعزولين اجتماعياً يعرفون المهارات الاجتماعية أو أنهم يستطيعون استخدامها في المواقف الاجتماعية لذلك يجب تعليمهم السلوكيات المناسبة وأن نقدم لهم المزيد من التدريب في استخدام المهارات الاجتماعية. يستطيع الأطفال مشاهدة الآباء يمثلون التفاعل الاجتماعي عند أبنائهم. أعمل أسئلة مفتوحة مغلقة تسأل بها أطفال آخريين وحضر أجوبة عليها (مثل ذلك مع شخص آخر) باعتبار أن الأبن طفل والمشارك الآخر طفل آخر ويستلم الأطفال المعزولين المهارات الاجتماعية فإن ما يلي سيساعدك:

١ - علمهم مهارات الاتصال وخاصة مع الأصدقاء.

٢ - علمهم كيف يكونوا صداقات بما فيها تقديم التحية أو طلب معلومات أو الاستئذان بالمغادرة.

٣ - علمهم استقبال ردود أفعال الآخرين الإيجابية مثل الاهتمام والاصغاء والتعاون وتقديم المساعدة.

ناقش جوانب المشكلات معهم. مثل مشاعرهم عندما يريدون المشاركة في التفاعل الاجتماعي ومثل قلقهم من الخوف من النتائج عن الرفض. قرر ماذا تفعل وكيف تطلب المساعدة من الآخرين وعندما يتعلم الأطفال المهارات الاجتماعية شجع الأطفال على الانخراط في جماعات اجتماعية شجع الأطفال على مشاهدة أفلام اجتماعية تظهر التفاعل الاجتماعي الايجابي. أن يشاهدوا أطفالاً يلعبون بسعادة. دع الأطفال يشاهدون الألعاب وأخذ الأدوار فيها والقيام بالأسئلة التي تتعلق بها وأن يقوموا بالتعليق عليها لأن ذلك سيشجع طفلك على اللعب مع الآخرين وأن يعرف قواعده شاهد طفلك وهو يلعب وسجل ملاحظتك على طريق لعبة ومن ثم قدم له التغذية الراجعة المناسبة. دع الأطفال يمثلوا أدواراً في كيفية اللعب .

Case Report

تقرير حالة

قُدمت نصيحة لصديق له طفل معزول اجتماعياً عمره ١٢ عاماً لقد شجع الصديق على تقديم المديح لذلك الطفل على كل سلوك اجتماعي يقوم به وأن يتوقف الأب عن انتقاد الطفل بسبب عدم قدرته على مشاركة الآخرين ألعابهم لأنه كان نادراً ما يخرج من غرفته. شجعه والده على الاشتراك في مجموعة ولقد اشترك في نشاط يوم الخميس في مركز اجتماعي ولقد عزز بالنقود عندما يمضي وقتاً خارج المنزل وهذا الاجراء شجعه على تكوين صداقات مع الآخرين في الحي المجاور وبذلك تخلص من عزلته الاجتماعية.

الفصل الخامس

السلوك غير الاجتماعي

- مقدمة
- عدم الطاعة
- ثورات الغضب
- عدم الامانة
- أ - السرقة
- ب - الكذب
- ج - الغش
- سوء استعمال اللغة
- اشعال النار
- التخريب
- الهرب
- التجوال
- التعصب

السلوك غير الاجتماعي

Insocial Behaviour

مقدمة :

في هذا القسم سندرس سلوك غير اجتماعي من الممكن أن يؤدي إلى صراع الطفل مع مجتمعه، ومن هذه السلوكيات غير الاجتماعية الكذب والسرقة، والهروب من البيت وعدم الطاعة ... الخ. من السلوكيات الغير اجتماعية، وبالرغم من أن المجتمع لا يحبذ مثل هذه التصرفات. إلا أنه يميل إلى التشجيع والمنافسة على التعاون .

عامل آخر متعلق بالسلوك غير الاجتماعي عند الشباب هو تشجيع الكبار للاستقلالية، إن لدى الشباب الكثير من المواهب والطاقات وما يكفي لتحمل المسؤوليات، ولكن ليس هناك من فرص تمنح لهم من الأهل أو من قبل المجتمع للقيام بالأعمال البتاءه .

إن الدور الذي يحتله الطالب في الحياة يميل إلى منحه فرص قليلة في الحياة، نحو الاستقلالية والإبداع والمنافسة، وهذا ممكن أن يؤدي بجزء من الشباب إلى الجنوح نحو الجريمة، وإرتكاب أعمال منافية للأخلاق والقيم السائدة في المجتمع.

إن الأساليب الخاصة بتقليل السلوك غير الاجتماعي موضحة ومذكورة اضافة، إن علينا استعمال الأساليب المشجعة والحوافز من أجل تخفيف وتقليل السلوك الاجتماعي غير المرغوب فيه .

هناك تصرفات معينة من الأطفال تنتج عادة عن قلة إهتمام الكبار بما يحتاجونه فقد يحتاج الأطفال للعطف والحب والحنان، وإذا لم يتم اشباعها من قبل الأهل، فإن الطفل يلجأ إلى أصدقائه للحصول على ما فقده من الأهل .

على ضوء ذلك، فإن العلاقات الزوجية السيئة تؤدي في الغالب إلى ضياع الأطفال ودمارهم وتوجيههم إلى السلوكيات غير اجتماعية وما يصاحب ذلك من حزن عميق، وفشل وقوة وعدم اهتمام، وهذا بالتالي سيؤدي إلى ارتكاب سلوكيات غير اجتماعية كالسرقة وغير ذلك .

ومع الوقت سيلجأ الطفل إلى الكذب وعدم الطاعة، وعلى الأهل أن لا يعطوا أحكام مطلقة على سلوكيات أطفالهم، وأن لا يذكروا لطفلهم أنه طفل سيء فالطفل سيتصرف فيما بعد على هذا الأساس وبالتالي يعطيه صورة سيئة وقبيحة عن نفسه، مما يجعله يستمر في هذه التصرفات، فعلى الوالدين الابتعاد عن ذلك وأن لا يعالجوا كل التصرفات غير المقبولة مرة واحدة، لا بل يجب أن يعالجوها كل على حده ومع الوقت، وبدون حده، يستطيع الآباء حل مشاكل هؤلاء الأطفال خصوصاً أن الأهل يرغبون بشدة في حل مشاكل أطفالهم غير الإجتماعية .

من هذه المشاكل غير الإجتماعية ما يلي :

عدم الطاعة

Disobedience

كيف أستطيع أن أعلم بأن ابني يعمل ما أطلبه منه؟ هذا سؤال يواجه معظم الآباء والأمهات، إن هذه المشكلة ليست سهلة وهناك تقديرات بأن الأطفال لا يتفقدون ما يطلب منهم، وهذا ناتج عن شعورهم بعدم الطاعة، ومع هذا ففي معظم الأوقات فإن الأطفال ينفذون ما يطلب منهم خصوصاً في السنوات الأولى والثانية من عمرهم، وخاصة في المراحل الأولى من حياة الطفل، ودلائلها تكون في الانتباه والاستجابة للأوامر والنواهي البسيطة الصادرة عن الأم مثل "تعال إلى هنا" أو لا تفعل ذلك وأما مشكلة عدم الطاعة فتأخذ صورة أفعال تمرد عنيفة ومعاكسة لإرادة الأهل على نحو متعمد، فالطفل يمر بمرحلة عصيان وعدم طاعة بشكل جديد بين السنة العاشرة والحادية عشرة من عمره.

ومع ذلك فإن كثيراً من الوالدين يشكون من كيفية تدريب أطفالهم على الطاعة، وكثيراً من الأطفال لا يطيعون والديهم فيما يقولونه، مع أن هناك اختلافات عند الأطفال لهذا النمط من السلوك .

هناك ثلاثة أشكال من عدم الطاعة (العصيان) :

١- النوع الذي يؤجل ما يطلب منه ويرفض كل ما يطلب منه ولكن بهدوء وببرود.

٢- النوع الذي يرفض بشدة وبصرامة.

٣- النوع الذي يفعل عكس ما يطلب منه تماماً.

Reasons why

أسباب عدم الطاعة أو (العصيان)

١- التساهل الشديد أو عدم الجدية في معاملة الأطفال وخاصة الأهل الذين يحجمون عن استعمال كلمة (لا) لطفلهم.

٢- النظام الصارم بافراط مثل انتقاد الوالدين للطفل بشدة ومبالغ فيها، أو أن يبقى الأهل يشكون من أطفالهم باستمرار.

٣- عدم دقة الأهل فيما هو صحيح أو غير صحيح إذ لا يوجد لديهم خط معين أو نظام للسلوك الصحيح أو ما هو غير صحيح.

٤- انشغال الأهل عن الأطفال سواء بأعمالهم التي يزاولونها أو انشغالهم بمشاكلهم الشخصية أو انفصال الأهل عن بعضهم أو المشاكل الزوجية.

٥- عدم تقيد الأهل بقوانين ونظم معينة يجعل الابناء مثلهم لا يتقيدون بنظم أو قوانين معينة تسير سلوكهم.

٦- كلما كان الطفل أقل ذكاء كلما كانت طاعته أقل فالأطفال غير الأذكياء لهم اتجاه بعدم الطاعة.

٧- الأطفال يرغبون بعدم الطاعة عند الكسل، والتعب، والمرض، والجوع والغضب.

How to prevent

طرق الوقاية (وكيف تمنع ذلك)

إن سيطرة الأهل في البيت، له الأثر الكبير في تربيتهم، فعلى أن لا نستخدم أي جانب سلبي في تربيتهم.

ومن طرق الوقاية ما يلي :

١- يجب أن نبني علاقة وثيقة وجيدة مع الأطفال فكما كانت العلاقة قوية كلما خفت المشاكل، وعليه يحب الطفل الأهل ويميل إلى التفاعل معهم فعلى الأهل أن يعطوا أبنهم ولو جزء بسيط من وقتهم كل يوم من أجل مشاركته في لعبة وبما يحب ويشعر بأنه ممتع بالنسبة له.

٢- التجاوب (التعاون): علينا نحن كأباء أن نكون متجاوبين مع أطفالنا وبالتالي سيؤدي ذلك إلى أن يكونوا متجاوبين معنا ويشعروا بنا ويستجيبوا لكل ما نطلبه منهم. على شرط أن نكون حكماء وعقلاء في تعاملنا معهم، وعلى أسس ثابتة فالتعاون مع أطفالنا يجعلهم كذلك متعاونين معنا.

٣- يجب أن لا نكون دكتاتوريون أو (سلطويون): أي يجب أن لا نتعامل مع أطفالنا بأوامر صارمة وعلى الأطفال التنفيذ فقط، فهذا من الممكن أن يؤدي بنا إلى نتيجة عكسية تماماً لما نريد، فمثلاً لا يجب أن نتوقع طاعة دائمة من أطفالنا فعلياً أن نراعي مشاعرهم في ذلك ولا نكون سلطويون وأمرين فقط. فمثلاً دعي طفلك يتذمر قليلاً حينما يقوم بأعمال بغیضة بالنسبة له وهذا يجعله يتخلى عن شعوره بالقلق وتتوضح هذه الفقرة في الأمور التالية :

أ - يجب أن نكون مثلاً للطفل ليحتذي بنا لأن ان طفل يقوم بتقليد والديه في كل شيء. فمثلاً إذا تكلم الأب وكأنه شرطي فإن ابنه يقلده في ذلك بعدة أمور سواء في تعامله مع والده أو مع غيره من الناس.

ب - يجب أن نضع أسس وقوانين من أجل إقامة علاقة جيدة تؤدي إلى طاعة ابنائنا لنا .

ج - الشخصية وتقديماها: إن الأهل أفضل من يقرر للطفل ما يريده من نظم وأسس لتحديد شخصيته وتحديد ما يناسبه تبعاً لسنة وعمره وذلك بمقارنته بمن هم في نفس عمره، لمعرفة إذا كان لديه مشاكل أم لا.

د - كُنْ محدد: عندما تضع ما يناسب الطفل من أسس ونظم، فيجب أن تكون مناسبة وأن يكون الأهل قادرين على تحديد ما يريده وما لا يريده، وما يلزمه وما لا يلزمه فيجب أن يكون الطفل واع لما سيفعله بالتحديد، فمثلاً لا تقول له رتب أو نظف غرفتك فهذا شيء عام بل نقول له مثلاً علق ملابسك رتب سريرك فالطفل بهذا يعرف ما سيفعله بالضبط وفي الوقت المطلوب.

هـ - إشرح الأسباب: وذلك بوضع السبب من وراء تحديدك كل فعل يقوم به الطفل، فعلى الأهل أن لا يطلبوا الطاعة العمياء من أبنائهم أي مجرد أن

يطيعونهم فقط لأن ذلك يمنع استنتاج السلوك الأخلاقي لدى الأطفال، فالطفل يطيع النظام أو القانون الذي وضع له إذا رأى أن الآخرين من البالغين يستفيدون ويقومون بتلك النظم وإذا لم يكن كذلك فإننا نتوقع المقاومة من الطفل لهذه القوانين.

و - توقع الطاعة: إذا طلبت من طفلك أن يعمل أي شيء فأشعره بأنك تتوقع أن يطيعك ولا تدعه يشعر بأنك تتوقع العكس، وخاصة إذا كان الطفل أو الشاب واثق من نفسه.

ز - أطلب بعض الطلبات من طفلك وتأكد أنها منفذة - أي ضع مثلاً خمسة قواعد معينة وتأكد أن الأطفال سيذكرونها ١٠٠٪ ولا تضع عشرة قواعد لا تتأكد من أن الأطفال سيذكرونها ولو ٥٠٪ فكثيراً من الأهل ما يضعون أنظمة وقوانين كثيرة ولكنهم لا يؤكدون عليها وعلى متانتها فقد وجد الدارسون بأنه كلما كثرت القوانين والأنظمة كلما زادت معارضة أو مقاومة الأطفال .

س - لا تحاول أن تؤكد على شخصيتك عند وضعك لقانون معين، فليكن قانونك غير شخصي، أي بدون فرض معين فمثلاً أن تقول لهم بأن القاعدة أو النظام يقول بأن لا ترمي الكرة على البيت لا أن تقول لهم لا ترموا الكرة على البيت، وغير ذلك من الأمثلة مثل أن تقول لهم حان وقت ذهابكم للسريـر لا أن تقول لهم أنا أحب أن تذهبوا للسريـر الآن والرجاء أن تذهبوا .

ص - شرح الأمور بطريقة ايجابية مثل أن تقول للطفل تكلم بطريقة هادئة، لا أن تقول له لا تصرخ أو مثال آخر الرجاء استعمال الشوكة والسكين ولا تقول له توقف عن الأكل بيدك.

ع - مراقبة سلوكه الخاص: فعلى الأهل أن يراقبوا سلوكهم الخاص عند وضع القواعد للنظام حتى لا يرتكبوا أي خطأ ما، فعليهم مراقبة نبرة صوتهم في الكلام .

غ - اعطاء الأبناء حرية الاختيار: على الآباء اعطاء ابنائهم بعض الحرية في الاختيار ولكن بدون حدة مثلاً أن تقول له هل تريد أن تأخذ حمام shower في الطابق العلوي أو في حمام الطابق السفلي فأعطيه حرية الاختيار حتى يكون الطفل مسؤول عن تصرفاته وقادراً على اتخاذ القرار.

ر - كن مرناً مع طفلك في اعطائه الحرية فاعطائه الحرية يعلمه الاستقلالية والاعتماد على نفسه بطريقة أفضل.

٤ - وضع القواعد أو الانظمة :

أ - يجب على الأهل تطبيق القواعد بشكل تدريجي ولا يكونوا يوماً متساهلين واليوم الثانی صارمين أو حادين في معاملتهم للطفل، فالتدريج في تطبيق القوانين والانظمة لها ميزة كبيرة لدى الأطفال، وإذا عمل الطفل على كسر أو مخالفة القوانين والانظمة أول مرة وثاني مرة أسأليه ليجيبك ما هي القوانين التي عمل على مخالفتها، ولا تقبل عذره، أو أي ضعف لديه كمبرر لتصرفاته وخرقه القوانين، وإن بدأ الطفل يعرف بأن القوانين والانظمة ثابتة، وإذا استمر في مخالفة القوانين على الأهل معاقبته بالطرق التربوية حتى نتأكد من طاعته لنا، وأن نتجاهل أي عواطف تصدر عنه.

ب - استخدام العقاب المناسب: علينا أن نستخدم العقاب المنطقي المناسب مع المشكلة أي أن يكون حجم العقاب مناسباً مع حجم الخطأ الذي ارتكبه الطفل لا زيادة لا نقصان، فمثلاً أن نقول له بأن ضربك لأختك الصغيرة معناه أن تمكث في غرفتك لوحده.

What to do

العلاج

هناك عدة أساليب وجدت للتخفيف من هذا السلوك وعلاجه:

١ - استخدام التعزيز الايجابي باختلاف أنواعه : وقد نجح هذا الأسلوب مع الأطفال أقل من ١٢ سنة، ولكن مع أطفال عمرهم من ٧-١٢ سنة حاولوا اتباع طريقة تسجيل نقاط معينة وأفعال ايجابية يقوم بها الطفل بحيث إذا أحرز الطفل أو عمل ٢٥ نقطة ايجابية على الأهل مدحه ومكافئته فمثلاً ممكن استخدام التعزيز الرمزي وغيره من وسائل التعزيز المناسبة. أعط نجمة للأطفال ما بين ٢ - ٥ سنوات على كل عمل جيد يقومون به وعندما يجمعوا مثلاً خمسة نجوم نعطيهم مكافئة أي نستبدل هذه النجمات بأشياء يحبونها مثل بعض الحلوى أو الألعاب الصغيرة ويجب أن نشرح لهم لماذا أعطيناهم هذه المكافئة.

٢ - استخدام العقاب : أنسب طريقة فعالة وهي يجب أن يعلم الطفل بأنه في كل مرة يتجه إلى الخطأ عليه أن يعاقب، أي مقابل كل خطأ هناك عقاب مناسب للخطأ، بعض الأهل يتبعون طرقاً مختلفة في عقاب أبنائهم فمثلاً الابن الذي لا يقوم بعمله اليومي الذي يقوم به مثل رمي القاذورات من البيت وخاصة في الصباح، فإن الأهل يجعلونه يقوم بهذا العمل في المساء وإذا لم يفعل ذلك فإن الأم تقوم بذلك بعد أن تخصص خمسة قروش من مصروفه الاسبوعي، وهناك بديل آخر وهو عدم السماح للابن للذهاب للنوم حتى يكمل واجبه اليومي.

مثال آخر على خروج ولد عمره ١٦ سنة من البيت وعودتها الساعة ٩ ليلاً فكلما تأخر عن الموعد المحدد يعني حرمانه من فترات الخروج في المرات اللاحقة أو كل ٢٥ دقيقة تأخير مثلاً يعني حرمانه من الخروج ساعة في الليل أو يوم عطلة وهكذا.

٣ - استخدام التأنيب القاسي : إذا لم يكمل الطفل عمله اليومي الذي يقوم به في ترتيب سريره في الصباح على الأم أن تقول له «إنك لم تقم بترتيب سريرك هذا الصباح» وهذا يعني أن يكون العمل أكثر عندي هذا اليوم، وهذا يجعلني تعيسة جداً.

٤ - الجمع بين الترهيب والترغيب : فالترغيب يكون باعطائه مكافئة حينما يقوم بالعمل الذي طلب منه، والترهيب يكون في عدم الطاعة، في البداية يجب على الأهل تحديد وتقرير مهمة الطفل بوضوح، والثناء عليه وامتداحه إذا قام بالعمل المطلوب منه، وإذا رفض القيام بالعمل المطلوب منه، على الأهل سؤاله ماذا يريد أن يعمل، وأن نجعله يعمل فإذا عمل أثني عليه وإذا لم يقم بعمله علينا أن نذكر له بأنه لا يحصل على ما يريد حتى يقوم بما طلبناه منه القيام به، وأن نعبر له عن غضبنا وعلى الأهل أن يصرحوا له بأن سلوكه هو السبب، وإذا أصر على عدم عمل المهمة المعطاه له، علينا وضعه في غرفته حتى يهدأ لوحده، وأن تشرح له لماذا قمنا بهذا العمل، لكي يتعلم الطاعة مرة أخرى وهناك الكثير من الأمثلة التي من الممكن أن يستخدمها الأهل في تعليم ابنهم الطاعة عن طريق الترغيب والترهيب.

٥ - تقوية علاقتك : حاول أن تظهر مزيداً من الحب والحنان لطفلك، وأقضي معه وقتاً أطول، لأن هذا الأسلوب سيجعل ابنك يتقبل النظام والطاعة بشكل جيد وبصدر رحب ويجب مشاركته بأي نشاط من النشاطات التي تهمة، كُن النموذج للابن الذي يقلدنا في كل تصرفاتنا، فالابن أو الطفل يكون مرآة لوالديه فتصرف الأهل تعكس صورة ما لدى الطفل، وعلاقة الطفل بوالديه تقوى عن طريق صداقته فهو يحتاج الصداقة ولا يحتاج رجل بوليس.

٦ - التجاهل : تظهر الابحاث أن الآباء والأمهات يظهرون اهتمامات بالأطفال بمعدل ١٠٠٪ من الوقت الذي يظهر فيه الطفل سلوك غير اجتماعي، أو معارض لرغبة الوالدين وعلى هذا يجب على الأهل أن يحاولوا تجاهل سلوكيات الطفل غير الإجتماعية، فعندما نتجاهل سلوك الطفل المعارض بنسبة معينة فإنه عليك أن لا تتجاهل بنسبة ١٠٠٪ سلوك الطفل الايجابي والجيد، لأن تجاهل السلوكات غير الجيدة سيؤدي بالنهاية إلى نتائج لها سلبياتها على سلوك الطفل .

فمثلاً إذا عاد الطفل وهو تعب من المدرسة ولم يخلع معطفه ورفض ذلك، فعلينا مجاراته وفتح حديث هام معه، لا أن نحاول أن نجعله يخلع معطفه بالقوة.

٧ - العقد Contrat : من أجل الوصول إلى نتائج جيدة حاول بكل جهدك أن توقع مع طفلك عقد مكتوب يتعهد به وأنت بالعمل على تطبيق شيء من النظام أو القيام بعمل مرغوب به لدى الأسرة، فهذا سيعطى الطفل نوع من الالتزام الأخلاقي والأدبي على الأقل، وفي نهاية العقد على الطرفين أي الأهل والطفل أن يعملوا على توقيع هذا العقد الذي يحتوي على ما سيعمله الابن خلال اسبوع وما سيعمله الأهل في تلك الفترة كذلك.

٨ - اعطاء التعليمات الواضحة والهادفة والبناءة : عندما تعطي طفلك تعليمات، فيجب أن تكون ايجابية وبناءة وكذلك يجب أن تكون هذه التعليمات واضحة للطفل إذ على الأهل شرح ما يجب أن يفعله، وما لا يجب أن يفعله، كأن تخبره بشكل مباشر أن يلتقط ما رماه من ورق في البيت بشكل مباشر وواضح، وعليهم

أي الأهل أن يتجنبوا الأوامر مثلاً أن تقول الأم لابنها أجمع جميع لعبك وكتبك عن الأرض في غرفة الألعاب وضعها في الخزانة أو على الرف المحدد لها، فعلى الأم أن تعطيه وقتاً واضحاً ومحددًا للقيام بعمله، وعلى الأهل تجنب الأوامر ذات الأشكال التالية :

أ - أوامر بشكل مهم وغير واضح.

ب - أوامر غير مكتملة يقطعها الوالدان بين فترة وأخرى.

ج - أوامر لا تسمح بالوقت الكافي للطفل بأن يكمل مهمته.

٩ - السماح ببعض العصيان : عندما يكون لك أبناء في سن المراهقة خاصة فيجب عليك أن تسمح لهم ببعض العصيان أحياناً، والتي قد تكون مخالفة لبعض التقاليد الاجتماعية، فتسمح لهم أن يلبسوا ما يريدون أو أن يرتبوا شعرهم كما يحبون وهكذا فإن هذه الطريقة تعطي الطفل أو الشاب فرصة ليعبر عن استقلالته وعدم تمرده .

١٠ - استعمال تكنيك أو أسلوب (أوقف العالم) : والمقصود بذلك هو محاولة منع طفلك عن عالم أصدقائه، فأبعده بعض الوقت عن أصحابه، كأن تقول له لا يجب عليك أن تلعب بالخارج أو مع أصدقائك حتى تعمل كذا أو كذا.

١١ - عدم إعطاء الطفل فرصة للشعور بأنه كل شيء في البيت أو بأنه هو رئيس البيت : وهذا الأسلوب قد ينجح وخاصة في الأسرة التي لديها طفل واحد أو طفلة واحدة فمثلاً ممكن ألا نجعله يشعر بأنه الأقوى بعدة أساليب منها مثلاً أن الأب أو الأم يقومون بطرق مختلفة للحيلولة دون ذلك وإشعاره بأن الأهل هم الأقوى، وعندما تتكرر هذه اللعبة أي حمل الابن بشكل لا يستطيع أن يكون هو الأقوى، وعند ذلك لا يستطيع الطفل أن يشعر بأنه هو الرئيس أو الزعيم في البيت، وهناك عدة أساليب أخرى وتكنيكات لتأدية الغرض ذاته.

بعض الحالات التي ذكرت والتي يظهر الطفل من خلالها سلوكاً غير اجتماعي .

الحالة الأولى :

عندما تطلب الأم من طفلها البالغ من العمر ٥ سنوات بأن يفعل أشياء تريدها ولكنه يرفض عمل أي شيء يطلب منه، لم يفهم الأهل سبب ذلك وأعادوا الطلب إليه بأن يفعل العمل الذي يريدونه مرة أو مرتين فإذا فعل فإنه يكافئ ويمتدح، إن هذه الطريقة تعطي نتائج ايجابية للحصول على الطاعة المطلوبة .

الحالة الثانية :

طفل عمره أربع سنوات له تصرفات غير اجتماعية ومعارضة مثل:

- ١ - عض قميصه.
- ٢ - يخرج لسانه.
- ٣ - يضرب نفسه.
- ٤ - يدعو الآخرين بأسماء غير مناسبة.
- ٥ - يهدد برمي ملابسه.
- ٦ - يقول لا بصوت عالي.
- ٧ - يهدد بتدمير أشياء كثيرة.
- ٨ - يلقي بالأجسام على الأرض.
- ٩ - يدفع أخته.

وتشعر الأم بأنها فقدت صبرها بمحاولة أقناعه بالكف عن ذلك، فعندما يجب أن يُطلب من الطفل المكوث في غرفته مدة خمسة دقائق على أن يمنع عنه كل ما يلهو به داخل الغرفة وأثناء ذلك على الأم أن تدخل الغرفة وتنظفها بينما تمدحه أثناء جلوسه فيها بدون مشاغبات، أي علينا اتباع العقاب والثواب في آن واحد.

وهناك حالات كثيرة توضح سلوكيات الأطفال وتعاونهم أو عدم تعاونهم وطاعتهم للأهل، وما علينا في جميع الحالات إلا أن نتبع القوانين والوقاعد في كيفية معالجة سلوك الأطفال.

نوبات الغضب الحادة أو فقدان الأعصاب

Tantors

إن فقدان الأعصاب مظهر من مظاهر العصبية، يتبعه ثورات غضب وخراب وتدمير، بما في ذلك التدحرج على الأرض.

يعتبر هذا النوع من النوبات عادياً وسوياً إذا صدر عن طفل في الثانية أو الرابعة من العمر حيث تنفجر هذه الثورات من الغضب عندما تحبط الأم ابنها، ويعمل على إيذاء نفسه أكثر من إيذائها.

عالم النفس البرت تريشمان قال أن فقدان الأعصاب، ليست حادثة عابرة إنما هو حلقات متصلة من الحوادث، وفقدان الأعصاب يمر في عدة مراحل، تبدأ بحالات بسيطة معينة ومميزة لا تدعوا الأهل إلى القلق، ولكن تتطور هذه الحلقات إلى ما هو أبعد من ذلك ويمكن ملاحظة أن الوقت بين نوبات الغضب وفقدان الأعصاب كحالة أولى أو مرة أولى وبين المرة الثانية قد يطول، ويمكن السيطرة على حوادث نوبات الغضب الحادة بعدة طرق أو على الأقل مراقبتها بمحاولة تسجيل اللحظة العصبية عند الطفل حتى النهاية عدة مرات وبذلك يمكن معرفة ما إذا كان قد حصل تقدم أو لا.

وكذلك من الممكن ملاحظة بعض التقدم بظهور ملامح الندم أو الأسف على وجه الطفل بعد لحظات العصبية، وكذلك فإن هناك بعض التقدم عند الأطفال ذوي العصبية وهو أن حدة العصبية نفسها يمكن أن تقل من ١٥ دقيقة إلى دقيقتين أو دقيقة واحدة.

ومن الممكن أن تمر مراحل الغضب لدى الطفل بعدة مراحل ففي المرحلة الأولى وهي مرحلة معروفة لدى كثير من الابوين، فالطفل ممكن أن يتذمر ويكون متوتر ومكتئب ويقاوم والديه، فإذا طلب منه والديه الهدوء فإنه يصرخ، فمن الممكن أن يقول له والديه إنه باستطاعته عمل تعليمات منه نفسه بنفسه حينما يتوقف عن الصراخ، والغضب. وفي المرحلة الثانية يقول الطفل اتركوني لوحدي فيصبح حزينا ولا يتكلم مع والديه وممكن أن يتقبل كأس من الماء وكأن شيئاً لم يحدث وفي المرحلة الأخيرة ممكن أن يشعر بالتعب ويصيبه إحمرار في الوجه.

Reasons why

الأسباب

إن الغضب شيء طبيعي وردود فعله ردود طبيعية، وأحياناً فقدان الأعصاب أو نوبات الغضب يكون نتيجة للاحباط، ولسوء الحظ، هذا أحد الأسباب أما السبب الآخر فهو رؤيته للأطفال الأكبر منه فيفقدون أعصابهم أما العامل الثالث فهو عدم قدرة الأطفال في التعبير عما يجول في أنفسهم فيعبرون عن ذلك بالغضب الحاد وفقدان الأعصاب.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - لا تكن نموذجاً للغضب : إذ أن الأهل لا يستطيعون منع أطفالهم من نوبات الغضب أو أقناعهم بالكف عن ذلك طالما نحن الآباء نعاني من هذه المشكلة ولا نستطيع التحكم بأعصابنا لذا علينا أن نأخذ ذلك بعين الاعتبار وأن نكون نموذجاً جيداً بالنسبة لسلوكياتنا تجاه أطفالنا.

٢ - الحاجات الفسيولوجية : هناك حاجات فسيولوجية لدى الأطفال كالجوع والعطش... الخ فعلى الأهل التأكد من أن ابنهم يأخذ القسط الوافي من الراحة والنوم وأنه يتناول وجباته في وقتها، وعليه فعلينا تلبية حاجات الأطفال الفسيولوجية وغيرها من الحاجات ضمن الحدود والتي تعمل على الحد من حالات نوبات الغضب عندهم.

٣ - اعطاء الأطفال الحد الأدنى من متطلباتهم : على الأهل محاولة عدم اعطاء الأطفال كل ما يريدونه في الحياة من حاجات بل عليهم التقليل من تلبية حاجاتهم وطلباتهم بالحد المعقول الذي يتناسب مع ما يلزمهم، ولكن بحيث لا يفقدون أعصابهم.

٤ - تحذير مبكر : عندما يبدأ الطفل بالعصبية على الأهل أن يشجعوا طفلهم على أن يعبر عن ما بداخله، حاول معرفة الأسباب، بالسرعة الممكنة من أجل أقناعه بعدم الاستمرار في ذلك، فمثلاً يمكن سؤال الطفل عن سبب غضبه أو بسؤاله بشكل مباشر عن ما يريد أو ما الذي جعله يغضب عند ذلك نستطيع إحد من غضبه،

فإذا لم يكن لديهم فكرة عما يغضبه على الأهل سؤاله مثلاً، هل حصل شيء في المدرسة هذا اليوم، أو هل أنت غضبان لأنك قمت بترتيب غرفتك اليوم.

٥ - محاولة تعليم الأطفال عملية الاسترخاء وإراحة الأعصاب : على الأهل تعليم الطفل كيف يسترخي ويريح أعصابه عن طريق عمل استرخاء لعدة أجزاء من عضلاته، وعن طريق التنفس العميق، كل ذلك يساعد الطفل على السيطرة على نفسه والشعور بالهدوء.

What to do

طرق العلاج

إنها حقيقة بسيطة هي أنه لا يوجد طريقة معينة لمعالجة العصبية ولكن التكنيكات التالية أثبتت جدواها في معالجة هذه الحالة المرضية، ومع ذلك فإن التجاهل قد أثبت قدرته وبطريقة عملية في علاج هذه الحالة .

١ - التجاهل :

من الأفضل للأهل تجاهل سلوك الغضب لدى الأطفال، فالأفضل للأب مثلاً أن ينسحب أثناء غضب الطفل إلى غرفة النوم أو إلى أي مكان آخر ويأخذ معه كتاب ما، ولا يرجع إلى نفس مكان ابنه إلى حين هدوءه.

ويجب على الأهل أن لا ينسوا أنه من الممكن أن يقوم الطفل أثناء غضبه بتكسير أشياء ما في البيت. فما على الأهل إلا أن يبعدوه إلى مكان أمين لا يكسر أو يخرب فيه أي شيء أثناء سلوكه الغاضب، وفي بعض الأحيان تنتاب الأطفال نوبات من ضيق في التنفس نتيجة لشدة غضبهم وهذا يظهر على وجوههم على شكل أزرقاق، ومع ذلك على الأهل تجاهل ذلك، فالبرغم من ضيق التنفس أن الطفل سيبقى قادراً على التنفس بالرغم من ذلك ولا نتدخل إلا في حالة اغماء الطفل .

٢ - تعابير الغضب المناسبة :

١ - التعبير اللفظي : هناك مكان للغضب وللتعبير عن الغضب أيضاً، إذ يجب على الأهل والأطفال أن يتقبلوا غضب بعضهم البعض عن طريق الكلمات، فمثلاً لو

أخبرت الأم طفلها بأن وضع الألعاب في البيت يثير فوضى كبيرة، وهذا يعني مزيد من العمل بالنسبة لي، أو إذا أخبرت الأم ابنها بأنها تشعر شعور سيء لأنه يمكث فترة طويلة خارج البيت، وهكذا بهذه الطريقة يدرك الطفل منى الغضب ولماذا ولأية أسباب، تماماً كمحاولة الابن سؤال أهله لماذا يخرجون أحياناً كثيرة بدونه. فربما ذلك يساعده في السيطرة على أعصابه.

٢ - اللجوء إلى الرياضة الجسدية : يمكن التخفيف من الغضب عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية والتي تساهم بدرجة كبيرة في التخفيف من الغضب، وهناك أنواع كثيرة من الرياضة ممكن مزاولتها للتخفيف من الغضب كالركض والمشي، والرقص ... الخ.

٣ - استخدام الجوائز أو المكافآت : من أجل وضع الطفل في مكان جيد، يجب علينا إشعاره بكافة النواحي الايجابية لأعماله، هذا وبالتدريج فإن الطفل وعن طريق المزيد من استخدام نظام التعزيز وخاصة التعزيز الرمزي يمكن الحصول على نتائج جيدة فيما بعد.

٤ - عدم المبالغة في العقاب : عند حدوث غضب ما، حاول عزل الطفل لوحده مدة ٥ - ١٠ دقائق بدون عقاب أو ثواب. فإذا لم يستجب ممكن أن تطول المدة، ولا نحاول إظهار أية عواطف غضب نحو ذلك التصرف.

٥ - الحاجة لمزيد من الرقابة : إن كثيراً من الأطفال صغار السن يظهروا حاجتهم لمشاركة الكبار اهتماماتهم فعندما يغضب الطفل فإنه من السهل التوقف عن غضبه بمجرد اقتراب الكبير منه فإنه يهدأ ويخاف وكذلك علينا أن نجعل الطفل يدرك جيداً ماذا يريد، وماذا نرغب، وبماذا لا نرغب نحن الأهل، وذلك بأخذه معنا إلى مكان ما. وإذا غضب من أخته مثلاً يجب أن نعرف ما هو السبب في ذلك الغضب وأن نقول له إذا أنت غضبان مع أختك فأخبرها عن سبب غضبك تجاهها.

٦ - لعب الأدوار : يجب على الأهل مساعدة أطفالهم في ممارسة أدوارهم في هذه الحياة. فعلى سبيل المثال علينا أقناع الطفل بالسيطرة على غضبه عن طريق جعله يمثل لنا الدور إذا ثار أحد في وجهه ماذا عليه أن يعمل وكيف يتصرف مثلاً

كغضبه من الأستاذ الذي استتاره، إن علينا أثناء لعبه أو تمثيله للدور مراقبته جيداً وكيف تكون ردة فعله وغضبه وكيف يتصرف.

٧ - التحدث مع النفس : يجب علينا تعليم الأطفال كيف يكلمون أنفسهم أثناء أو في بداية غضبهم وذلك في محاولة لتهدئة أنفسهم، ومنعهم من الغضب، أي عندما يُغضب طفل زميله فعلى أن نعلم الطفل مثلاً أن يقول حسناً أن الأطفال لا يعنون لي أي شيء وأنا أشعر بالأسف من أجلهم وعليهم أن يشعروا بالشفقة على أنفسهم لأنهم كذلك. فهذه الطريقة تخفف من غضب الطفل بشكل كبير.

٨ - أخذ العبرة : علينا مناقشة الغضب بعد حدوثه مع الأطفال، وذلك بشكل ايجابي والاستماع للطفل بشكل جيد وبكل حريص.

٩ - السيطرة على الطفل : على الآباء أن يسيطروا على الطفل حينما يغضب بشدة وتتور أعصابه وذلك لمنعه من عمل شيء ما مدمر أو مخرب. لأن بعض الأطفال بحاجة إلى السيطرة عليهم حينما يغضبون ويفقدون أعصابهم.

وعلى الأهل أن يتكلموا معه بصوت هادئ وأن لا يقابلوا الغضب بغضب آخر وإن عليهم أن ينقلوه لمكان أمين وهادئ وهذا يمنع من مشاجرته مع أطفال آخرين في البيت، ويمنع أحداث أضرار جسمية بالنسبة للطفل، وعلينا أن نتجنب مناقشة الموضوع معه أثناء غضبه بل على الأهل مواساته بأن يقولوا له أننا نعرف بأنك تشعر شعور سيء لأنك غضبت كثيراً ونحن نتأسف لشعورك هذا وعلينا أن ندع الطفل ينام أو أن يبقى لوحده إذا أراد ذلك. وبعد أن يرجع الطفل لطبيعته وحياته العادية علينا أن تناقش الموضوع معه وكيف أثر على سلوكه وما فعله به.

١٠ - إبعاده عن المخاطر : يجب علينا إبعاد الطفل ما يمكن عن المكان الذي من الممكن أن يشكل خطراً عليه أو على غيره، إلى مكان أكثر هدوءاً وكذلك بالأماكن أعطائه كأساً من الماء البارد أو وضع فوطة مبللة بالماء البارد على جبينه حتى تخفف عليه وتبرده فعندما يشعر الطفل بالهدوء أجعله ينام ويهدأ.

هناك بعض الحالات التي درست بخصوص حالات الغضب الحادة وهي :

الحالة الأولى : Billy كان يحاول بصعوبة بالغة السيطرة على أعصابه في مدرسته الابتدائية وقد طرد بيلى من المدرسة بسبب جرحه لشعور استاذة في المدرسة، أما أستاذة في البيت فقد قرر اتباع طريقة معينة وقواعد جديدة للتخفيف من حدة انفعالاته، فقد أخبر الأستاذ Billy بأنه إذا سجل له ٢٥ مرة يغضبها Billy هناك عقاب له.

والعقاب هو أن عليه الجلوس على مقعد لوحده في زاوية بعيدة ومنعزلة لكل خمس مرات يغضب بها، وهكذا فقد تكرر العمل عدة مرات في اليوم. والنتائج أظهرت أنه قد خفف من غضبه بشكل ملحوظ، وخفف من سلوكه هذا في بضعة أيام فقط.

السرقه «عدم الأمان»

Cheating

إن السرقه هي محاولة ملك شيء يشعر الطفل بأنه لا يملكه، وعليه فإن الطفل يجب أن يعرف أن أخذ شيء ما يتطلب اذنأ معينأ لأخذه. وإلا أعتبر ذلك سرقه.

فالسرقه تقلق الأهل أكثر من غيرها في سلوك الأطفال، وهو ما يدعو الأهل بسلوك المجرمين. وبالتالي فإنهم يظهرن أهتماً كبيراً بذلك ففي كل عام يذهب حوالي ٢٥,٠٠٠ طفل إلى الإصلاحية بسبب السرقه .

وإن للسرقه دلالات تختلف باختلاف مراحل نمو الطفل فقد يتناول طفل في سن مبكرة جداً، لعبة طفل آخر، لأن مفهوم الملكية، ومفهوم السرقه غير واضحتان بالنسبة له، والطفل سريع التعلم إذ يتعلم في سن مبكرة ويتعلم الأطفال أن السرقه عمل خاطيء إذا وصف الآباء والأمهات هذا العمل بالخطأ، وعاقبوا أطفالهم في حال الاستمرار في ممارسته.

Reasons

أسباب ذلك

why

إن الأطفال يسرقون لعدة أسباب، وهم يدركون أن ما يأخذونه يعود لغيرهم. وهناك عدة أسباب للسرقه لا بد من ذكرها :

١ - يمكن أن يوجد لدى الطفل نقص ما في بعض الأشياء وبذلك يضطر للسرقه لتعويض ذلك النقص والبعض من الأطفال تؤثر عليهم البيئة التي يعيشون بها وخاصة إذا كان أحد الوالدين متوفى أو الوالد مدمن على الكحول أو البيئة نفسها فقيرة، وهذه عناصر تساعد الطفل على أن يسرق.

٢ - شعور بعض الأهل بالسعادة عندما يقوم ابنهم بسرقه شيء ما، وبهذا يشعر كذلك الطفل بالسعادة ويستمر في عمله هذا.

٣ - الأطفال يسرقون بسبب رغبتهم الملحة في تقليد من هم أكبر منهم سناً كالصديق

أو الوالد، أو الأخ وغيرهم من الذين يؤثرون عليه في حياته، أي عن طريق تقليد الآخرين.

٤ - بعض الأطفال يقومون بعملية السرقة لاثبات ذلك لأنفسهم بأنهم الأقوى خصوصاً أمام الآخرين وخاصة رفقاء السوء، وبعض الأطفال يشعرون بمتعه في ذلك العمل.

٥ - الأطفال من الطبقات الدنيا يسرقون لتعويض ما ينقصهم بسبب فقرهم لعدم وجود نقود يشترون أو يحصلون بها على ما يريدون. الأطفال يقومون بسرقة ما يمنعهم الأهل عنهم، فمثلاً إذا منعهم الأهل من لبس أي شيء لهم فإن، الأطفال يعملون على أخذها بدون علمهم .

٦ - بعض الأطفال يقومون بعملية السرقة وذلك نتيجة ما يكتونه في أنفسهم، أو بسبب ضغط معين يدفعهم لارتكاب السرقة الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالراحة بعد السرقة، ويمكن أن يكون ذلك نتيجة لقدم طفل جديد على البيت، أو أن يكون لدى الطفل أحياء أو خيبة أمل شديدة.

How to prevent

طرق الوقاية

١ - تعليم القيم: على الأهل أن يعلموا الأطفال القيم والعادات الجيدة والاهتمام بذلك قدر الأمكان، وتعليمهم أو توعيتهم أن الحياة للجميع وليس لفرد معين وتوعيتهم للمحافظة على ممتلكات الآخرين، فالطفل الذي يعيش في جو يتسم بالاخلاق والقيم الحميدة يرغب أصلاً بتقليد والديه ويتبنى قيمهما ومعاييرهما.

٢ - يجب أن يعمل الأهل على تنمية علاقة وثيقة يسودها الحب والتفاهم مع الأبناء.

٣ - يجب أن يكون هناك مصروف ثابت للطفل يجعله يشتري ما يعتقد بأنه جيد له، وأنه بحاجة فعلاً إليه، ويمكن أن يكون هذا الدخل من عمل إضافي يقوم به الطفل بعد المدرسة، دع ابنك يعرف بأنك ستعطيه نقود إذا احتاج إليها فعلاً، وحاول مساعدته فعلاً .

- ٤ - الإشراف المباشر على الأطفال: بالإضافة لتعليمهم القيم والاهتمام بما يحتاجونه فالأطفال بحاجة إلى إشراف ومراقبه مباشرة، فعندما يراقب سلوك الطفل مراقبة مباشرة من قبل الأهل لا يقوم بعملية السرقة وإذا قام بها فالأهل يعرفونها من البداية قبل أن تتأصل وتصبح عادة لديه لأن علاجها في البداية يكون أسهل.
- ٥ - كن المثل الجيد لابنك. إن تعاملك مع الطفل بأمانه وإخلاص وبدون خداع يعلم طفلك الأمانة والمحافظة على أشياءه وأشياء الآخرين .
- ٦ - حق الملكية: علينا تعليم أطفالنا كيف يشعرون بحقوقهم في ملكية الأشياء التي تخصهم فقط ونعلمهم كيف يردون الأشياء إلى أصحابها إذا استعاروها منهم وبأذنتهم.
- ٧ - عدم ترك أشياء ممكن أن تخزي أطفالنا للقيام بالسرقة مثل النقود وغيرها من الوسائل التي تساهم في اغرائهم.

What to do

العلاج

- ١ - التصرف بعفوية : عند حدوث سلوك السرقة يجب على الأهل البحث عن الخطأ والأسباب التي دعت إلى ذلك السلوك سواء من داخل أم من خارج البيت وباقصى سرعة ممكنة. .
- ٢ - السلوك الصحيح : يجب علينا أن نفعل ما نعتقد أنه الصحيح لصالح أطفالنا، فعندما يسرق أحد أطفالنا شيئاً ما، علينا أن نعالج الأمر بروية وبتأنى، فإذا أخذ شيء من أي طفل علينا أن نجعل طفلاً يعيد ما أخذه مع اعتذاره للشخص الذي أخذه منه، وإذا سرق الابن شيء وعلمت به بعد أن استهلكه فعلى الأهل دفع ثمنه حالاً وذلك لتصحيح الوضع، ولإعادة الثقة بنفسه.
- ٣ - مواجهة الوضع : إن معالجة الوضع ومجابهته بجدية سيؤدي إلى الحل الصحيح، وذلك لخطورة الموقف أو السلوك، وهذا يتطلب معرفة لماذا قام بهذا السلوك غير المناسب أو غير المرغوب فيه، بطريقة سهلة ومبسطة بدون أي تعقيد مما يؤثر على سلوك ونفسية الطفل مستقبلاً ومن أجل حل الأمور مثلاً أن نقول

للطفل " ماذا تشعر لو أن شخصاً ما أخذ ما تملكه أنت " أو مثال آخر إذا أخذ الطفل نقود من محفظة والده بدون علمه أن يقول " أنا لست متأكداً إذا أخذت نقود من محفظتي ولكن إذا أخذتها لأنك شعرت بأنك بحاجة لها حقيقة وإنك سترجعها فيما بعد، سأكون فخور بك وستصبح فخوراً أنت بنفسك، واثقاً بنفسك وستصبح تقيساً إذا كنت غير أمين مع غيرك من الناس فهذه الكلمات من الممكن أن تعالج الموقف وأن تجعله يتصرف التصرف الصحيح .

٤ - الفهم : يجب علينا أن نفهم تماماً لماذا قام الطفل بذلك العمل أو السلوك وما هي دوافعه، وعن طريق ذلك يمكننا الوصول إلى الحلول فبمعرفة السبب يمكن أن يساعد ذلك الأهل بوضع الحلول المناسبة وهناك بعض الأسباب التي تجعل بعض الأطفال يسرقون في المدرسة منها :

أ - الحرمان الاقتصادي: وذلك بسبب نقص مادي لديهم إذ يشعر بعض الأطفال بحاجتهم للنقود لشراء بهض الأشياء التي يريدونها مثل الحلوي، وغيرها، ويريدون أن يكون معهم مثلما يكون مع أصدقائهم والحل هو تزويدهم بما يحتاجونه من نقود حسب حاجتهم .

ب - الحرمان العاطفي: وذلك نتيجة لشعورهم بالنقص بالحنان والعاطفة من المحيطين بهم، وخاصة مدى اهتمام أهلهم وعنايتهم بأطفالهم، والحل يكون عن طريق تقديم الحب والحنان للأطفال بما فيه الكفاية والاهتمام بحاجاتهم ومتطلباتهم، وقضاء الوقت الكافي معهم .

ج - عدم النضوج والادراك: في بعض المدارس يقوم الأطفال بالسرقة وخاصة الأطفال الذين يتراوح أعمارهم من ٧ سنوات فأكثر، وذلك لعدم نضوجهم. ومثل هؤلاء الأطفال يقومون بالسرقة للحصول على ما يريدونه في الحال، وهؤلاء لا توجد لديهم المعرفة الكافية والنضج الكافي للتفريق ما بين الإعارة والسرقة والحل يكون عن طريق تعليمهم المبادئ المتعلقة بذلك، وأن نشرح لهم الحاجة إلى وجود القواعد والقوانين التي تصون الملكية. والعقاب لا يتفع في هذه الطريقة ويجب أن يفسر الأهل السرقة عند الطفل بعدم شعوره بالمسؤولية، إن العقاب من الممكن أن يدفع الطفل إلى الكذب فيقع الأهل بمشكلة أخرى.

د - الاعتداد بالنفس، لاظهار بطوله ضعيفة أمام الآخرين: يقوم الطفل بالسرقة ليظهر لأصحابه بأنه قادر على عمل مثل هذه الأشياء والحل يكون عن طريق اعطاء الابن البدائل حتى يظهر نفسه أمام الآخرين بأشياء تكون ايجابية ونافعة، وقد تكون السرقة نوعاً من التمرد ضد الوالدين، أو الهروب من سيطرة الأم الزائدة وذلك كوسيلة لاثبات الطفل لذاته.

و - التشجيع والسرور أي سرقة الطفل لشيء ما قد تريح الأهل وتجعلهم يشعرون بسعادة داخلية، وهذا يكون نتيجة لنقص في ذاتهم. والحل هنا هو التغيير في سلوك الأهل.

٥ - عند حدوث السرقة : علينا كأهل أن نتصرف بحكمة وروية، بدون عصبية بالغة ولا يجب أن نعتبر أن السرقة فشل معين عند الأطفال، ومصيبة حلت بالأسرة بل يجب أن نعتبرها حالة معينة يجب معرفة سببها من أجل علاجها، وعلينا أن لا نبالغ في معالجة ذلك وأن لا نبالغ في وصف السرقة والمهم في هذه الحالة أن نخفف من الشعور السيء لدى الطفل بحيث نجعله يشعر بأننا متفهمون لوضيعة تماماً، وعلينا أن لا نوجه تهمة السرقة للطفل بشكل مباشر .

٦ - المراقبة : على الأهل مراقبة تلك السلوكيات كالسرقة والغش ومراقبة أنفسهم لأنهم النموذج لابنائهم وعليهم مراقبة سلوكياتهم ومراقبة الفاظهم وخصوصاً الالفاظ التي يلقبون بها الطفل حين يسرق كان يقولون له (سراق).

كما نشرح له أهمية الحاجة إلى التغيير وعلينا التذكر بأن الأطفال حين يقعون في مشكلة فإنهم بحاجة إلى مساعدتنا وتفاعلنا معهم، فمثلاً نقول للطفل الذي أخذ فلوس من محفظة والديه «أنا أعرف أنك أخذت فلوس ومن الممكن أن تكون محتاجاً لها حقيقة، ولكنك لم تعرف كيف تحصل عليها، ولكن في المستقبل إذا أردت شراء أي شيء فالرجاء أن تخبرني» ونناقش الموضوع معه بهدوء .

يصاب بعض الآباء بصدمة إذا عرفوا أن ابنهم يسرق فيأخذ الأهل بالدفاع عنه ويبدأ الابن بالكذب وعلى المرشد أن يوضح للأهل الأمر وأنه يجب أن يتعاونوا لمعرفة السبب من وراء ذلك والتعاون في وضع الحلول المناسبة.

الكذب

Lying

يمكن تعريف الكذب بأنه فعل شيء غير حقيقي وقد يعود إلى الغش لكسب شيء ما أو لكي يختلص الطفل من أشياء غير سارة.

الأطفال يكذبون عند الحاجة، وفي العادة الآباء يشجعون الصدق كشيء جوهري وضروري في السلوك ويغضبون عندما يكذب الطفل.

يمكن القول بأن الأطفال يجدون صعوبة في التمييز بين الوهم والحقيقة خلال المرحلة الابتدائية، ولذا نراهم ميالون إلى المبالغة .

يرغب الأطفال بالكذب في سن المدرسة حيث يخلطوا الكذب أحياناً لكي يتجنبوا العقاب أو لكي يتفوقوا على الآخرين. أو لكي يتصرفوا مثل الآخرين حيث يختلف الأطفال في مستوى فهم الصدق .

لقد ميّز (بياجي) Piaget ثلاث مراحل بالنسبة لإعتقاد الأطفال الكذب :

المرحلة الأولى : يعتقد الطفل أن الكذب خطأ لأنه شيء سيعاقب عليه .

المرحلة الثانية : يبدو الكذب شيء خطأ بحد ذاته وسوف يبقى حتى ولو بعد زوال العقاب.

المرحلة الثالثة : الكذب خطأ لأنه ينعكس على الإحترام المتبادل والمحبة المتبادلة.

ولكي تتفهم حالة طفلك، حاول أن تسأله الأسئلة التالية:

ـ لماذا الكذب خطأ؟

ـ هل يكون الكذب صحيحاً عندما لا يعلم أحد بأنه كذب أو إذا لم يعاقبك أحد على الكذب؟

الكذب عند الأطفال يأخذ عدة أشكال مضاف إليها :

١ ـ القلب البسيط للحقيقة أو التغيير البسيط: كأن يقول الطفل بأنه قد أنهى الواجبات البيتية بينما الحقيقة غير ذلك.

٢ - المبالغة : يبالغ أو يغالط الطفل والده بشدة عندما يكون والده يتكلم عنه مع نِدْ له.

٣ - التلفيق: كأن يتحدث الطفل عن رحلة لم يقم بها مطلقاً.

٤ - محادثة: مثل أن يسرد طفل قصة ما يكون جزءاً منها صحيحاً والجزء الآخر كاذباً.

٥ - شكاية خاطئة: وذلك عندما يخطئ الطفل ويوقع اللوم على الآخرين كأن ينسكب منه الحليب ويقول أن غيره فعل ذلك.

ما هي الأسباب :

الأسباب العامة للكذب عند الأطفال هي :

١ - الدفاع الشخصي: الهروب من النتائج غير السارة في السلوك كعدم الموافقة من الآباء أو العقاب.

٢ - الإنكار أو الرفض: للذكريات المؤلمة أو المشاعر خاصة التي لا يعرف كيف يتصرف أو يتعامل معها.

٣ - التقليد: أي تقليد الكبار أو إتخاذ الكبار كنموذج .

٤ - التفاخر: وذلك لكي يحصل على الإعجاب والاهتمام .

٥ - فحص الحقيقة: لكي يتعرف على الفرق بين الحقيقة والخيال .

٦ - للحصول على الأمن: للحصول على الحماية من الأطفال الآخرين.

٧ - العداوة: التصرف بعداوة تامة تجاه الآخرين.

٨ - الاكتساب: للحصول على شيء للذات.

٩ - التخيل النفسي: عندما نكرر ونردد على مسامع الطفل بأنه كاذب فسوف يصدق ذلك من كثرة التردد.

١٠ - عدم الثقة: الآباء قد يظهرون أحياناً عدم الثقة للتصديق حتى عندما يخبر الطفل الحقيقة، ولهذا فهو يفضل الكذب أحياناً.

كيف نتفادى أو نمنع الكذب (السياسات الوقائية) :

١ - لا تطلب من الأطفال أن يشهدوا ضد أنفسهم بأن تطلب منهم الإقرار بأخطائهم وبدلاً من إجبار الطفل على الإقرار يجب جمع الحقائق من مصادر أخرى ووضع القرار بناء على هذه الحقائق.

وعندما نكون في شك في حال طفل مذب، فالأفضل إجتنب العقاب، فمثلاً إذا علمت أن الطفل حصل على نتيجة سيئة في الفحص بالمدرسة لا تسأله هل نجح بالامتحان؟ والأفضل أن تقول له الأستاذ اتصل بنا وأخبرنا أنك سقطت بالامتحان، ونحن قلقون كيف نستطيع أن نقدم لك يد العون .

٢ - أسس مستوى للصدق، فحتى نحن الكبار نشعر بحرية في التلاعب قليلاً في القواعد المتعلقة بالصدق، ومثالاً على ذلك (الكذب الأبيض) والأطفال لا يطلب منهم عادة أن يخبروا الحقيقة غير الكاملة.

٣ - ناقش الحكمة أو المغزى : رتب محادثة عائلية تبين فيها أن الكذب شيء غير محبب وكذلك السرقة والخداع واجعل هذه المحادثة مهمة وشيقة للأطفال .

٤ - ابتعد عن استعمال العقاب الذي يبدو أنه يُروج في الكذب حالة الدفاع عن النفس، والأطفال سوف يكذبوا أيضاً لكي يوفروا على أنفسهم الإهانات من الآباء.

أعمل على إظهار التجارب التي تبين بها نفسك صادقاً لا تحاول أن تبين بأن الحالات غير السارة كإبرة الطبيب بأنها غير مؤلمة .

حاول أن تكون على دراية بما يلي :

١ - تقديم قصص مبالغ بها.

٢ - أكذوبة الهرب من مقابلة نريدها.

٣ - إنكار غلطة.

٤ - إعطاء تعليمات تخبر شخص بجانبك أن يقول للمهاتف بأنك لست في البيت.

٥ - إخبار طفلك أنك سوف تكون موجوداً في البيت عندما لا تكون كذلك .

طرق العلاج :

١ - العقاب : ساعد أطفالك في التعلم بواسطة التجربة، قل للأطفال إن الكذب عليك يبدو أنه غير ناجح وأنه يعمل على الاضرار بك. وبيّن لهم أن الصدق أفضل وأنه يقلل من العقاب، يجب أن يعاقب الطفل على الكذب وعلى الإساءة التي نتجت عن الكذب عقابين يمكن أن يكونا مناسبين.

يجب أن تبين لهم قيمة الصدق وذلك بالتكرار المستمر إنه إذا أخبرك بالحقيقة حول مشكلة فإنك سوف تعمل على مساعدته وذلك بمعرفة جميع الحقائق التي تستطيع أن تساعد به، ولكن إذا لم يخبرك الحقيقة فإنك لن تستطيع مساعدته وذكره دائماً إنك بجانبه في حل المشكلة وأن لا يخاف من ذكر الحقيقة.

٢ - علمهم قيمة الصدق : لا تتفاوضى عن كذب الأطفال علم أطفالك أن الكذب هو تصرف غير سليم وأشرح لهم أن الإحترام والثقة تدعمان بناء العلاقات الشريفة وأن كلمتهم وأقوالهم مهمة جداً، وذكر الطفل بقصص تحثهم على التعامل بصدق، مثل قصة الراعي والذئب .

اقرأ لهم الأشعار والروايات التي ترتبط بالصدق والأمانة .

٣ - إعادة التغذية الحقيقية أو الواقعية : عندما يسرد طفل في المرحلة الأولى من المدرسة، قصة طويلة دعه يشعر بأنك مهتم بها وأنها قصة حسنة وضع بعض التصحيحات عليها وأخبره قصة شيقة، يمكن مساعدة الطفل على التمييز بين الحقيقة والخيال بواسطة الاستفسار هل هي حقيقة أو شبه حقيقة. وعندما يخبرك الطفل بقصة قل له الآن أخبرنى القصة الحقيقية وعندما تخبر أنت الطفل قصة فأوضح له أن هذه القصة غير صحيحة أو واقعية. إذا كانت كذلك في حين إذا أخبرته قصة حقيقية قل له أنها قصة واقعية.

٤ - إبحث عن أسباب الكذب : حاول أن تجد الأمور التي جعلت الطفل يكذب لكي تتفادي وقوع ذلك الكذب في المستقبل.

أما الأسباب الرئيسية في كذب الأطفال فهي :

- ١ - لكي يحصلوا على الثناء - الحل - اعطي الطفل الثناء والاهتمام للأشياء الجيدة التي يفعلها وبذلك يشعر الطفل بأنه في مستوى حسن ويشعر بأنه جيد.
- ٢ - تفادي العقاب - الحل - ضع عقاب مناسباً للكذب وقدم حوافز للصدق والأمانة.
- ٣ - التقليد : يكذب الأبناء لكي يقلدوا الآباء والحل أر يكون الآباء مثلاً للصدق والأمانة وعدم الكذب .
- ٤ - الخوف : يكذب الأطفال تفادياً للعقاب إذا رسبوا في الامتحان ويمكن للآباء تعليم أبنائهم الصدق ومعرفة واحترام قدراتهم الدراسية .
- ٥ - لكي يحصل على شيء لنفسه والحل يكون باستكشاف طرق أخرى تساعد الطفل في الحصول على الأشياء التي يرغب بها.
- ٦ - الشعور بعدم الأهمية أمام الأعمال الباهرة التي يقوم بها الآخرون والحل يكمن في مناقشة أسباب خوفه ومحاولة رفع مفهوم الطفل عن نفسه وبأنه جيد .
- ٧ - كن أميناً وأحمي الطفل من الآخرين، إحمي الطفل من الآخرين وعلمه الأمانة والصدق .

تقارير حالات :

الحالة الأولى :

طفل في التاسعة من عمره يستخدم الكذب على الآباء وعلى المعلمين والأصدقاء لكي يتفادي العقاب أو لكي يعمل من نفسه بطلاً، قرر الوالدان حرمان الطفل من مشاهدة التلفاز خلال اليوم الذي يكذب به الطفل، وهذه الطريقة استعملت حيث أن مشاهدة التلفاز للطفل مهمة، وهي خسارة بالنسبة له وإنه سوف يخسر الدرهم الذي يأخذه في الأسبوع. ويظهر أنه كان لديه حاجة بأن يشعر أنه مهم، وهكذا أهتم به الوالدين وأصبحوا يشجعونه ويهتمون به أكثر .

خلال الشهر الأول، كان هناك اسبوعين في خسارة الطفل من مصروفه ١/٤ درهم كل اسبوع لأنه كان يكذب يومين في الأسبوع الأول وثلاثة أيام في الأسبوع

الثاني، أما في الأسبوع الثالث فكذب مرة واحدة، وخسر مشاهدة التلفاز فقط. في الأسبوع الرابع كان الطفل جيداً، رتب الوالدان رحلة ممتعة من خلال عطلة الأسبوع لكي يكافئوا الطفل على تصرفه الجيد في الأسبوع الرابع، وفي يوم الأحد ذهب الوالد مع الطفل إلى المطعم وقدم له الآيس كريم، وهكذا سجل الكذب إنخفاضاً عند الطفل في الأشهر التالية، وبعدها أوقفت تلك الطريقة لأنهم ليسوا بحاجة إليها نظراً لتحسن سلوك الطفل .

الحالة الثانية :

(آن) Anne في التاسعة من عمرها كذبت لكي تحمي نفسها من الوقوع في الإحراج وقالت لها والدتها أنهم في العائلة يثقون ببعضهم البعض وعندما تتلاعب بالحقيقة فإنها ستخلق عدم الثقة عندهم فاعتذرت (آن) Anne وقالت أنها لن تفعلها ثانية وقبلت والدتها بالإعتذار وبذلك استطاعت الأم أن تجعل الكذب نادراً ما يحدث في العائلة.

الغش

Reasons why

ما هي أسباب المشكلة

من أهم أسباب الغش سواء في البيت أو في المدرسة ما يلي :

١ - الضغط الخارجي من الأهل ليكون الأول في الصف ويجب أن يربح بغض النظر عن التكلفة، ويبدو أن الغشاشين يملكون الحاجة القوية لكي يحصلوا على رضا الآخرين.

٢ - قبل عمر السابعة يكون لدى الأطفال ميولاً لكي يكونوا محاطين بالاهتمام ويرون أنفسهم أنهم مركز الكون، ولذلك يكذبون لكي يتصوروا أنفسهم كذلك .

٣ - ضعف القدرات : الأطفال الذين يشعرون بضعف قدراتهم أو غير مستوعبين لدرس ما ويتوقعون السقوط في الامتحان، تكون لديهم الرغبة في الغش أو

استعماله .

How to prevent

كيف نتفادى هذه المشكلة (طرق الوقاية)

١ - (كَوْنُ رؤية واضحة) تشير الدراسات بأن الناس عندما يشعروا بأنهم مهملين يلجأون إلى الغش في كثير من الأحيان، إعرف الأسباب التي تجعل أطفالك يغشون، هل هو الامتحان أو الخوف من الفشل أم ماذا .

٢ - علمهم قيمة الصدق: حاول أن تؤثر على أطفالك لكي يكونوا صادقين، هناك كثيراً من الأطفال لا يريدون الغش لأنهم يرغبوا أن يكون الكبار مسرورين منهم وأيضاً لأنهم يعرفون أن الغش مخالف للمبادئ فمثلاً الأطفال ما بين سن ١٢ - ١٩ سنة لديهم اهتمام بالحكمة والمغزي المرتبطين بالصدق .

٣ - عدّل عندما يكون طفلك في لعبة ما وغير مستوعب لتلك اللعبة لأنه يفتقر لبعض مهاراته وليست لديه التجربة الكافية، حاول أن تساعدك لكي ينسجم مع الوضع في تلك اللعبة. مثال على ذلك حاول أن تلعب مع الطفل لعبة الداما وتلعب بحجار أقل من الطفل وفي هذه الحالة سيلعب الطفل بأمانة ويلعب اللعبة التي يلعبها المحترفون بدون غش .

What to do

العلاج

١ - إبداء أو إظهار عدم الموافقة : عندما يغش طفل من الممكن أن تقول له إنك غاضب لأنه لا يتبع القواعد والقوانين ويجب منع الطفل من الغش في اللعبة التي تلعبها معه، وتقول له أنا لا أريد أن ألعب اللعبة معك لأنك تتبع أسلوب الغش. حاول دائماً أن توقف اللعب عندما يحاول الطفل إتباع أسلوب الغش في كل مرة . وإذا أتبع هذا الأسلوب فإن الغش سيقبل بالتدريج عند الطفل.

٢ - الحكمة أو المغزي : علم الطفل أن السلوك غير الشريف يقود إلى عدم الثقة من قبل الآخرين. وإذا كان الطفل لا يستطيع أن يتبع قوانين اللعب ويعطي نفسه صلاحية الغش فسوف يجد أن لا أحد يرغب باللعب معه. وإنه لن يكون سعيداً

إذا اتبع أسلوب الغش.

٣ - الإهمال : إن إهمال الوالدين لطفلهما يقوده إلى اتباع سلوكيات الكذب، وعلى الآباء الاهتمام بأطفالهم لكي يمنعوه من ممارسة الكذب .

٤ - علّم الطفل محادثة النفس : إذا شعر الطفل بالحاجة لكي يربح لعبة في جميع الأوقات، يمكن تعليم الطفل أن يقول لنفسه دائماً عندما يحاول الغش «أنه شيء جميل أن يربح ولكن سوف يبقى على ما يرام إذا لم يربح مرة أخرى» .

٥ - بناء تقدير الذات Construct self-esteem : لكي تساعد الطفل لكي يتقبل حقيقة قدراته عزّزه بالثناء الحقيقي أثناء لعبه في لعبة ما، الشعور وحده لا يكفي فالطفل بحاجة إلى معززات جيدة كالانتباه والتشجيع. يمكنك أن تساعد الطفل بواسطة إشعاره بأهميته.

وبالطبع إذا لعب الطفل لعبة بجدارية وبدون غش فدعه يربح اللعبة، وهذا يساعده في إحترام نفسه وتعزيزه وتقويته بأن يكون أميناً في اللعب ويمكن أيضاً أن تقول للطفل بأنه لاعب ماهر، وعلمه أن ذلك التحسن جاء بواسطة الصبر وعلمه أن الغش باللعب ليس ربحاً حقيقياً والنصر الذي يأتي بالغش ليس نصراً شرعياً أو حلالاً، وهنا يلاحظ الطفل أن النصر السابق عندما كان يغش لم يكن نصراً حقيقياً وأنه كان يغش نفسه حقيقة وليس غيره.

تقرير عن حاله :

تشارلز Charles أكبر إخوانه الثلاثة وهو في سن التاسعة عُرض على مشرف لأنه كان ضعيفاً في المدرسة ولأنه غير ناضج عامة، عادت والدته لمزاولة العمل بعد ستة أسابيع فقط من ولادته ولم تقدم له المربية بعد ذلك إلا القليل من الاهتمام والرعاية، وقد كان هذا الانفصال المبكر عن الأم له دوراً في عدم نصحه واعتماديته وعدم استقلاليته، وعندما كان يلعب لعبة ما مع المشرف كان يغش لكي يكسب اللعبة. وبعد ذلك بعدة أسابيع تحقق المشرف من أن الربح مهم جداً له. وأفاد تشارلز إذا خسرت سوف يقتلني والدي، وقال أيضاً أن والده قال له إن المهم هو الربح أو الخسارة

وليس اللعب ووجد المشرف أن تشارلز يغش باللعب لأنه ليس لديه المهارة الكافية لكي يربح بشرف وبدون غش، وقال المشرف لتشارلز أن لديه القدرة ولكنه خائف من استعمالها وبعدها سأل تشارلز المشرف هل حقيقة تعتقد ذلك وفي الجلسات اللاحقة بدأ الغش لدى تشارلز يقل وبدأ أنه مهتماً بالتعلم لقواعد وقوانين اللعب وكيف يكون ماهراً وسعيداً جداً لأنه كان بمقدوره أن يكسب لعبة مع أبيه بدون غش وبهذا استطاع المشرف بأن يحقق نصراً وساعد على بناء احترام نفسه .

مشكلة اللغة السيئة (الكلمات البذيئة)

Bad Language

تقع الكلمات البذيئة التي يستخدمها الأطفال بثلاثة أنواع إنتهاك الحرمة، أو كلام يتعلق بأشياء لا تدل على الإحترام، مثال ذلك : استعمال كلمة الله في جمل غير مرغوب فيها (الشتيم) وقد يكون على شكل كلام يعكس أمنية بأن يصاب شخص ما بالأذى مثل (اللعة عليك) ومواضع أخرى تتعلق بالجنس وتقريباً معظم الأطفال يستعملون الكلمات البذيئة .

Reasons Why

الأسباب

- ١ - الاهتمام : بعض الأطفال يستعملون الكلمات البذيئة لكي يحصلوا على الإهتمام وهي الطريقة الوحيدة التي تجعل الآخرين يلاحظونهم .
- ٢ - الصدمة أو الإنهيار : يستعمل الأطفال هذا الأسلوب لإبهار الكبار و إخافتهم وللسيطرة عليهم وإشعارهم بأنهم كبار .
- ٣ - التخلص : يصب بعض الناس لعناتهم على الآخرين للتخلص من التوتر والغضب.
- ٤ - إزدراء الآخرين : تستعمل الكلمات البذيئة لإزدراء الآخرين والانقاص من قيمتهم وللتعبير عن السخط عليهم وعدم الرضا عنهم .

٥ - النضج : يستعمل الأطفال الألفاظ البذيئة لكي يعطوا الآخرين صورة بأنهم كبار ولأنهم سمعوا الكبار يستعملون هذه اللغة .

٦ - قبول الند أو موافقة الند : عندما يقضي الأصدقاء وقتاً معاً فإن البعض يستعمل اللغة السيئة لكي يكسب الموافقة ولكي يستعملوه سلاحاً ضد الأشخاص الشرسين.

٧ - سرور الأطفال : بعض الأطفال يستهون الأعمال التي تحدث في الحمام ويجلب لهم السرور وهم يتحدثون عن تلك الأمور لإظهار معرفتهم بالنواحي الجنسية لدى الأصدقاء مثل ممارسة العادة السرية والتمثيل بها عندما يتحدثون حول هذا الموضوع.

كيف نتفادى هذه المشكلة (طرق الوقاية) How to prevent

١ - كن قدوة ومثالاً : الأطفال عادة يتعلمون الألفاظ البذيئة بملاحظة الوالدين يقولونها، وإذا كان بمقدورك التوقف عن ذلك، فإن أطفالك سوف يقلدوك بعملية ضبط نفسك وعدم استخدامك للغة السيئة.

٢ - شجع الطفل على التعبير : إذا كان طفلك يستطيع أن يعبر لك عن شعوره في الأذى والغضب فسوف يكون أقل استعمالاً للكلمات البذيئة للتعبير عن الشعور السلبي لديه .

٣ - المناقشة : إن مناقشة العائلة لإستعمال الكلمات البذيئة سيحد من استعمالها لدى الأطفال، وقد لوحظ أن هذه الطريقة ساعدت في التقليل من استعمال الكلمات البذيئة لديهم .

ما العمل (العلاج) What to do

١ - التجاهل : إذا وجد الأطفال أن الألفاظ والكلمات البذيئة لا تغضبك فإنهم لن يجدوا سبباً لكي يستعملوها ثانية، وعليك أن تتجاهل هذه الألفاظ التي تنتج عن الطفل وعندها فإنه سيتوقف عن استعمالها. وحتى إذا استمر الطفل في استعمالها

فمن الممكن أن مساعدة الأطفال على التخلص من الطاقة الزائدة لديهم .

٢ - تظاهر بعدم الفهم : بدلاً من أن تظهر غضبك عند سماعك كلمات بذيئة، يمكن أن يتظاهر الآباء بأنهم لا يفهمون ماذا يعني وقد نصح عالم اسمه Dreikurs أن يجيب الوالدين بأن يقولوا للطفل «ما هي الكلمة التي استعملتها» نحن لا نفهم ماذا تعني؟ بعد سماع الطفل هذه الأسئلة سيحاول أن يلغي هذه الكلمات البذيئة من قاموسه على اعتبار بأنها ليس لها معنى يفهمه الناشئ أو الوالدان.

٣ - كن متعاطفاً : عندما يشتم الطفل لكي يخفي كذبه قام بها، حاول أن تذكر الطفل بأنك بحاجة لأن يقول لك الحقيقة وأكد على ذلك، وقُلْ له أنظر إن هذه الكلمات التي استعملتها (الشتم) صعبة عليك وقدم له الدعم وقُلْ له دعني أساعدك.

٤ - إظهار عدم الموافقة : من الممكن أن تقول لطفلك «أنا أعلم أنك غضبان، ولكن أتمنى أن لا تستعمل اللغة القذرة، أو أتمنى أن لا تستعملها داخل البيت» أو «من الممكن أن تقول له أن بعض الناس يستعملون تلك اللغة داخل بيوتهم ولكن نحن لا نتكلم بهذه اللغة في بيتنا، وأنا لا أتكلم معك بهذه اللغة ولا أتوقع منك أن تكلمني بهذه اللغة» عند عدم الموافقة إشرح له تلك الكلمات التي تبين التصرفات الضعيفة، مثل عندما لا يقول آسف أو أرجو المَعذرة في الوقت المناسب ووضح له أن الناس لا يحبون سماع هذه الكلمات، وأنت تحترم الأطفال الذين لا يستعملون هذه الكلمات.

٥ - العقاب : إذا استمر الطفل في استعمال تلك الكلمات بعد أن منعتها في البيت يجب عليك أن تعاقبه، مثال على ذلك «إذا كان يخرج للنزهة من ٥ إلى ١٠ دقائق» فحرمانه من الخروج هو العقاب الافضل في هذه الحالة بدلاً من ن تغسل فمه بالماء والصابون.

٦ - الجوائز : سجل عدد المرات التي يستعمل بها الطفل اللغة السيئة كل يوم، وبعدها أخبر الطفل أنك ستكافئه كل ساعة لا يستعمل بها تلك اللغة في البيت، وتلك المكافئة تكون على شكل نجمة توضع على لوحة وبعد أن يكسب الطفل عدداً من النجوم يمكنك أن تبادلها بشيء وأيضاً كن متأكداً من أن تشكر الطفل في كل مرة تضع له نجمة.

- ٧ - علمه التمييز : إشرح للطفل أن بعض الكلمات مثل (كلمات الشتم البذيئة) غير محترمة للناس ويجب عدم استعمالها. علم الطفل طرق مقبولة لكي يعبر عن الغضب تجاه الآخرين. والأطفال هم بحاجة أيضاً أن يعرفوا بعض الكلمات المسموح باستعمالها في البيت، والتي لا تستعمل في المجتمع المؤدب .
- ٨ - إدفعه إلى استعمال أفضل الكلمات : شجع الطفل على عدم استعماله للكلمات البذيئة لأنها تعبير ضعيف ولأنها تقلل من قيمة لغتنا وسلوكنا.

تقرير عن حالة :

إحدى الأمهات تتعامل بمثاليه في معاملة الأطفال الذين يستعملون الألفاظ السيئة. فعندما عادت إبنتها من المعسكر الصيفي جلبت معها كثيراً من الكلمات غير المستحبة، فقالت الأم لابنتها بهدوء وعلى شكل إعادة للكلمات التي رددتها إبنتها، وقالت لها يبدو أنك قضيت أسبوع ممتع في تعلم الكثير من الكلمات الجديدة وحاولت الأم بعدها أن تخبر إبنتها أن أصل الكلمة الشائعة "fuck" جاءت من المانيا من كلمة "licken" وهذه الكلمة تعني زرع البذور في التربة وعلى مر السنين تحولت إلى معنى سيء fuck وتعني زرع البذور في الانسان.

وشرحت الأم لابنتها أنه يوجد وقت ومكان لإستعمال تلك الكلمة وسمح لابنتها أن تستعملها داخل البيت ولكن ليس خارجه ولأنها اكتسبت الحق في استعمالها فقد وجدت صعوبة في استعمالها من دون مبرر وبذلك تخلصت منها.

مشكلة إشعال النار

Firesetting

مراقبة النار وتعلم اشعال النار هما متعتان تعطيان السرور لجميع الأطفال. والنار أيضاً تجذب الكبار، وتجذب حشد كبير من الناس. وعندما يرتبط الطفل بهذه الفعاليات بدون اشراف الوالدين ينتج عن ذلك الخطر.

بعض الأطفال يحبون اشعال النار للحصول على المرح والتسلية سواء في الحقل أو في سلة الورق، إن عادة اشعال النار هي فعلاً سلوك شائع بين الأطفال .

والطفل الذي يعتاد أن يشعل النار ينتج عن ذلك خطر ورعب حقيقي ليس لعائلته فقط بل للمجتمع كله. وإن ذلك الأمر يجب أن يراقبه الوالدان ويحميان الأطفال من حصول الأذى، وذلك لأنه مشكلة حقيقية ويجب عليهم ألا يتغاضوا أو يعطوا تبريرات لهذا السلوك.

Reasons why

أسباب المشكلة

الكثير من مشعلي النيران هم من الأطفال، واشعال النار هو عادة سيئة، والأسباب التالية هي من الأسباب العامة لهذا التصرف :

١ - ضعف مراقبة الدوافع : في العادة إن مشعلي النيران لديهم ضعف في مراقبة دوافعهم وخصوصاً الذين لديهم ميول نحو العدوان هم أشخاص يظهرون في العادة سلوك العدوان على الآخرين مثل السرقة أو القتال.

٢ - الحاجة إلى لفت الانتباه : في بعض الحالات إن اشعال النار هو تصرف لطفل غير سعيد، هو بحاجة إلى اشراف الوالدين أو لفت نظرهم أو مشاركتهم .

٣ - الانتقام : الأطفال الاصغر سناً قد يشعلون النار في بعض الأحيان لكي ينتقموا من بعض الاشخاص الذين يشعرون نحوهم بالغضب وقد يحرقون صورهم رغبة في الانتقام منهم.

What to do

ما العمل (طرق الوقاية)

١ - أنشر الوعي والتفهم : كُن متأكداً أن الطفل يعرف الخطر من اشعال النار، وناقش الأمور والتصرفات غير المسموح بها.

٢ - ضع حدود : أخبر الطفل أنه لا يُسمح له بأن يلعب بالكبريت أو يشعل النار بدون إذن من الوالدين، وأشرح كيف يكون العقاب في حالة مخالفة الأوامر، ويمكن أيضاً أن يجمع الوالدان بين العقاب والجائزة لعدم لعبه بالكبريت.

٣ - أوجد بدائل مقبولة : إبحث عن أشياء أخرى تكون بديلة من اللعب بالنار، إحدى الأمهات لها طفل في الرابعة من عمره يحب أن يلعب بالكبريت وجدت أنها تستطيع أن تراقب ذلك السلوك وبدون أن تمنعه من استعمال الكبريت وذلك بتكليفه كل صباح بجمع الأوراق من سلات المهملات وبعدها تتركه يحرقها في المحرقة في الحديقة، وهكذا وافق الطفل على أن لا يأخذ الكبريت إلا لكي يحرق القمامة فقط.

بعض الآباء وضعوا برنامجاً منتظماً لطفلهم لكي يشعل الكبريت في حضورهم .

تقرير عن الحالة (١) :

طفل في السابعة من عمره أرسل إلى مرشد اجتماعي وذلك بسبب إشعاله للنار، فأحضر المرشد عشرون غلبة كبريت معبأة بعيدان الثقاب، وسأل الطفل إذا كان يجب أن يتعلم كيف يستطيع أن يشعلها، وافق الطفل على ذلك وأخبره كيف يقرب رأس عيدان الثقاب قبل أن يشعلها وكيف يضعها فوق (متكة) منفضة السجائر وكيف يمسكها حتى يشعر بأن اللهب قد وصل إلى رأس أصابعه وبعد ذلك ينفخ عليها لكي يطفئها، في أول ٤٠ دقيقة من الجلسة أصبح الطفل غير مرتاح، وسمح له بأن يعمل شيء آخر في نهاية الجلسة، أبدى الطفل عدم الاهتمام في الجلسات التالية في أن يشعل عيدان الثقاب ومكث الطفل لدى المرشد لمدة أطول لكي يتأكد المرشد من أن الطفل لم يعد يرغب أبداً في اللعب بعيدان الثقاب.

تقرير عن حالة (٢) :

(روبرت) Robert في سن السابعة لديه عادة اشعال النار في البيت، أنه يشعل النار حينما يرى علبة الكبريت وعندما يكون والديه خارج البيت أو في غرفة النوم، عقوب بالضرب من والده مع نصائح من المرشدين المهرة، اتبع الاب الخطة التالية:

لقد أخبر روبرت أنه إذا أشعل النار سوف يفقد هديته وهي عبارة عن كفوف للعبة (البيسبول) baseball وأخبره الوالدان أيضاً بأن يحضر جميع علب الكبريت الموجودة في البيت، وعندما أحضر روبرت جميع علب الكبريت وضع الأب العلب على الطاولة، ومنح الوالد روبرت خمسة قروش وأخبره بأن يذهب ويشترى لنفسه بعض الحلوى من البقال.

وفي الايام التالية وعن قصد كان الأب يترك علب من الكبريت هنا وهناك في البيت، وكان روبرت يحضر تلك العلب لوالده وكان يحصل مقابل هذا ما بين القرش إلى العشرة قروش في ذلك اليوم يحضر لوالده تلك العلب من الكبريت، ولكي يقوي الأب أسلوب العلاج الذي وضعه لروبرت، أخبره والده بأنه يسمح له بأن يشعل علبة من الكبريت مرة في كل أسبوع، إذا رغب هو ذلك ولكن بحضور الأب، ووضع الأب عشرون قرشاً بجانب علبة الكبريت وبأنه سيحصل على قرش واحد مقابل كل عود ثقاب لم يشعله. وسياًخذ الأب قرشاً مقابل كل عود يستعمله روبرت، وفي المساء التالي كسب روبرت ١٧ قرشاً وفي المساء الثالث كسب ٢٠ قرشاً، وفي الجلسات التي تلت ذلك لم يستعمل روبرت أي عود ثقاب إطلاقاً. وبعد أربعة أسابيع اختفت عادة اشعال النار لدى روبرت.

تقرير عن حالة (٣) :

هذه الحالة متعلقة بطفل كان لديه انزعاجاً عاطفياً، لذا كان بحاجة إلى مرشد اجتماعي له ولوالديه .

كان الطفل في السابعة من عمره وهو عادة يشعل النار لكي يعبر عن غضبه نحو والده، كان الأب يعمل ساعات طويلة وكان قليل الحضور إلى البيت، وعندما يكون في البيت يكون متزعجاً وغير صبور مع الطفل، وكان لدى الأم أيضاً صعوبات مع

زوجها والاقارب وكانت تميز بينه وبين أخته التي كانت في الثالثة من عمرها وهذا لم يكن يعجبه، لذا كان الطفل معزولاً ولم يكن ناجحاً في دروسه بالرغم من أنه ولد ذكي.

في سن السادسة بدأ يشعل ناراً صغيرة في البيت وكان يجد عقاباً من الوالدين لفعلته، وعندما ازدادت عاداته في اشعال النار كانت تبدو أنها تعطيه منفذاً للتخلص من معاملته اتجاه اخته وتجاه الوالدين. إن عادة اشعال النار انتهت بعد سنتين من العلاج لدى المرشد الاجتماعي وكانت أكثر الجلسات يقضيها المرشد مع الوالدين لكي يساعداهم في معاملة الطفل بشكل أفضل، وفي حل مشاكل الوالدين لأنها كانت السبب في ذلك.

مشكلة التخريب

Destrutiveness

· التخريب يعني تكسير وتدمير الملكيات، والسبب لأنها مهمة وغالية الثمن في العادة.
يأتى التخريب عند الأطفال في العادة كرد فعل لإغضب الوالدين، ويمكن تقسيم الأطفال الذين يخربوا الأشياء إلى مجموعتين هما:

- ١ - الأطفال الذين يخربون عن براءة أو بغير قصد .
- ٢ - الأطفال الذين يخربون بقصد وعن حقد ومكر تعبيراً عن مشاعر العدوان لديهم.

Reasons why

الأسباب

Franks

١ - لأجل التخريب نفسه

عند الحاجة أو عدم الحاجة، يكسر الأطفال الأشياء ويخربونها لكي يحصلوا على المتعة والحق الأذى بالآخرين، ولا يوجد لديهم أشياء أفضل من القيام بالتخريب وهم يقومون بذلك لكي يوجدوا الرهبة لدى خصومهم ولكي يكون لديهم الاستقلالية عن الأشخاص الكبار..

الأطفال الذين هم في سن العاشرة والخامسة عشرة هم في الحقيقة ميالون إلى هذا السلوك، ومن ناحية أخرى يقومون بفعل التخريب، لأنه لا يمكنهم ذلك لوحدهم أي أن هذا التخريب يكون من قبل جماعات .

أنه يجب أن يكون الآباء وكذلك المجتمع صبورين ومتسامحين قليلاً في بعض هذه المشاكل.

Frustration

٢ - الإحباط أو الخيبة

الغضب والتعدي يرجعان إلى الإحباط، الأطفال الصغار في الحقيقة ميالين إلى التصرف بطريقة مؤذية عندما يكونوا غضبانين.

٣ - الحقد :

بعض الأطفال يخربوا بغير قصد وبعشوائية، بعيداً عن العداوة من المحتمل أن يشعلوا النار في البراري، وأن يملأ الطفل الحمام بالماء أو أن يكسر شيء ذو قيمة وذلك لأنه يسعى بأن يكون متساوياً مع الوالدين في سلطتهم.

وهذا هو أصعب نوع من أنواع التخريب، ومثال على ذلك فتاة في الخامسة عشرة من عمرها والتي كانت في حالة انفجار من الغيظ تجاه عائلتها أخذت كرة وكسرت جميع المرايا في البيت والشبابيك وأرسلت إلى ملجأ للفتيات اللواتي لا مأوى لهن. كذلك كان هناك طفل في العاشرة من عمره هو أيضاً يقوم بتكسير وتخريب السيارة أو يقوم بتخريب الآثار العامة، وكان هذا التصرف هو عبارة عن تمرد على الوالدين، أن الحجز والعقاب يمكن أن يقود الطفل إلى التخريب في البيت وفي المجتمع .

What to do

ما العمل (طرق الوقاية)

١ - يجب عليك أن توقف التخريب عندما يحدث فوراً :

١ - قاطع سلوك الطفل.

٢ - أعط أوامر مثل يجب عليك أن لا تكسر لعبة أختك .

٣ - اشرح السبب وأفهم الطفل بأن الملكية هي من حق الآخرين.

٤ - ضع الطفل في مكانه لبعض الوقت من دقيقتين إلى خمسة دقائق لكي يهدأ، وأشكره عندما يهدأ.

٥ - إجعل الطفل يقوم بتصليح الخراب مثل :

- يجب عليك أن تدفع ثمن الشباك الذي كسرت.

- يجب عليك أن تغسل الحائط الذي خربشت عليه.

- هذا التخريب يجب أن يُنظف.

- ثم اثني على الطفل عندما يقوم بمثل هذه الاعمال.

٢ - التفهم : عندما يكون الطفل مخرباً حاول أن تعرف السبب الذي يمكن أن تبدأ المشكلة منه مثل الغيرة من أخيه أو أخته أو صعوبات في المدرسة، أو الفرق في

المعاملة بين الأطفال الذين يلعب معهم، أو قلقه من المشاجرة بين الوالدين.

كن مصغياً جيد إليه وحاول أن تجعله يتحدث معك بصراحة عن شعوره تحدث إلى معلم الطفل والمرشد في المدرسة أو أصدقائه، لكي تكتشف أشياء تجهلها في طفلك ولكي تعطيك بصيصاً من الضوء في الأسباب التي تجعله يسلك هذا السلوك، وهذا سيكون أفضل من أن تعاقبه على تصرفاته وسلوكه.

٣ - أوجد طرق مناسبة في التخلص من الغضب : بعض الأطفال يتصرفون بغضب لأنهم لم يتعلموا طرق أخرى ومناسبة لكي يتخلصوا من مثل هذا التصرف، ويمكن أن تقترح على الطفل أن يضرب الوسادة مثلاً عند شعوره بالغضب، أو يعبر عن شعوره الغاضب من خلال الرسم.

٤ - إعمل على بناء أشياء بديلة : المجموعة المخربة من الممكن أن تكون بناء بدلاً من أن تكون مخربه، وهذا مثال على ذلك، مجموعة من الأطفال كانوا يقومون بالتخريب وإزعاج الآخرين واحدى إمهات الأطفال قامت بإعطاء الطفل كوخ صغير خلف البيت ليستعمله كنادي له، قام الأطفال بالاعتناء به، وبناءه وتحسينه لكي يستوعبهم، وهذه الطريقة أعطتهم التفكير في البناء بدلاً من التخريب والازعاج، وأيضاً يمكن أستغلال المصادر العامة مثل الحدائق ومراكز الترفيه، والقيام برحلة إلى مكان لعمل الحداق وإلى غير ذلك من وسائل الترفيه التي تجعلهم يتخلصون من سلوكهم غير المرغوب.

٥ - جائزة : سجل عدد المرات التي يقوم بها الطفل في التخريب وأجمعها في كل يوم، وأمنح الطفل جائزة إذا عمل على تخفيض معدل التخريب لديه في كل يوم.

مشكلة الهروب

Running

الهروب يعني مغادرة البيت وتركه أي مغادرة الطفل لبيت الأهل قبل موافقة الأهل على ذلك.

والقصص عن هروب الأطفال ما بين السادسة والثانية عشرة من العمر هي في الحقيقة نادرة الحدوث.

والمشكلة الأكبر هي إعادة الهرب أو إطالة مدة الهرب ويوجد ٢٠٠,٠٠٠ حالة هرب كل سنة، والسبب هو المشاكل والصعوبات العائلية ومثل هذا النوع شائع بين الأطفال الكبار والمراهقين.

وكلما زاد عمر الطفل كلما كان أمهر في الهروب والبقاء مدة أطول وكل حوادث الهرب عند الأطفال لم يخطط لها وفي النهاية يعود إلى البيت إما طوعاً أو بالقوة.

وهناك تقرير قامت به جامعة ميتشغان للأبحاث الاجتماعية ووجدت أن ٦٪ من المراهقين في أمريكا يهربون من البيت في السنوات ١٩٦٩ - ١٩٧٢.

والهروب المعروف هو في سن ١٥ - ١٧ ويكون ذلك لمدة أيام أو أسابيع، نسبة من هذا العدد هو من الاناث، وحوالي ٧٪ من الهاربين يهربوا إلى بيوت أصدقائهم أو الأقارب و ١٣٪ فقط يهربون إلى الطرقات والشوارع، وعندما تعود الهاربة أو الهارب إلى البيت سيفكرون بالهروب مرة أخرى إذا وجد أن حالة العائلة لم تتغير، والمخدرات هي إحدى أسباب الهروب وهذه مشكلة لدى الأطفال في سن (١١ - ١٩).

Reasons why

الأسباب

١ - المشاكل العائلية (المشاجرات) : العديد من الهاربين يكون عندهم مشاجرة مع الوالدين قبل أن يهربوا ويشعرون بأنهم مرفوضين من آبائهم ويذهبون إلى أصدقائهم طلباً للمساعدة .

تقريباً نصف الهاربين لديهم مشاجرة قوية مع الوالدين لمدة لا تقل عن سنتين أو أكثر. ونسبة كبيرة من الهاربين يأتون من والدين منفصلين أو غير طبيعيين في علاقتهم، والصعوبات تأتي من زوج الأم أو زوجة الأب عندما يكون أحدهم في البيت أي يكون أحد الوالدين ليس الأب أو الأم الحقيقي للطفل.

عدد من الهاربين يأتون من عائلة يكون الوالدان أو أحدهما لديه مشكلة كحولية أي يسكر أو إلى غير ذلك والتي تؤثر على نفسية الطفل.

وإذا كانت المشاكل داخل البيت هي البداية في جعل الطفل يهرب، فإن سيطرة الوالدان على كل شيء في الأسرة هي السبب الرئيسي في هروب الأطفال، كما أن تدخل الوالدان في طريقة اللبس، وفي اختيار الأصدقاء يكونان سبباً في ذلك، وقد يتعرض الأطفال إلى الاغتصاب من قبل الاوغاد كل هذه الأمور هي أسباب رئيسية تدعو الطفل إلى الهرب، وهناك أشياء أخرى مثل انشغال بال الأهل في أمور مثل جمع النقود وعدم الالتفات للطفل تجعله يشعر بأنه غير مرغوب فيه.

ويشكل الهروب في بعض الأحيان تصرفاً من قبل الطفل لكي يتصل مع الوالدين وكأنه بذلك يحاول أن يخبرهم بما يريد لأنهم لا يسمعون وهذا الأسلوب وسيلة للضغط عليهم لتحقيق ما يريد.

٢ - أزمة مفاجئة : بعض الأطفال يهربون عندما يجابهون أزمة أو شدة مفاجئة والتي يعتقدون أنها في غاية الصعوبة ولا يمكن حلها، ومثال على ذلك، تأخر زمن الحيض بالنسبة للفتاة الذي تجلب لها الرعب بسبب خوفها من الحمل الذي يحطم العائلة، ومثال آخر على حدوث أزمة مفاجئة سيارة يأخذها الطفل من والده بدون إذن، أو تقرير سيء عن الطفل في المدرسة، أو إنتهاء علاقة صداقة مع زميل له طالت مدة الصداقة بينهما.

٣ - صعوبات مدرسية : الأطفال الذين هم في سن العاشرة فما فوق يهربون في العادة بسبب ضعفهم في المدرسة ولديهم غياب وتأخر متكررين .

٤ - التصرفات الشخصية : عدة دراسات أوضحت أن الهروب يبدو أنه اندفاع فردي والذي يكون عادة سريع ومخطط له بطريقة ضعيفة يرى الأطفال أنفسهم

بدون أصدقاء، ولديهم صعوبات في تكوين علاقات مع أي شخص.

٥ - التخويف أو الارهاب : الآباء غير اللائقين أو غير المتسامحين يمكن تخويفهم بسهولة بسبب هرب الطفل، وهذا شيء يخيف الوالدين ويجعلهما يشعران أنهما إذا فعلا أو قالوا شيء خطأ فإن الطفل سوف يهرب وهكذا يستعمل الطفل الهرب كسلاح ضدهم.

٦ - المغامرة : الاغراء هي عاطفة عادية لدى الانسان كل واحد يريد أن يهرب من الروتين الذي هو فيه ومن المسؤوليات لكي يجرب شيئاً جديداً ولكي يبرهن أنه من الممكن أن يعيش لوحده وأنه يمكنه أن يتدبر أمره بنفسه .

٧ - الاستقلالية : حوالي ٣٪ من الذين يهربون لا يتركون البيت لأنهم يرغبون في ذلك ولكنهم يهربون لأنهم أجبروا على ذلك ويكونوا قد طردوا من البيت من قبل الوالدان ويكون الهرب في هذه الحالة عبارة عن شيء متفق عليه لديهم، أي قبول الوالدين بذلك وقبولهم هم أيضاً به .

How to prevent

طرق الوقاية

١ - أفضل علاج هو العلاج الوقائي : وعلى ضوء ذلك فإن أفضل طريقة للتعامل مع حالات الهروب أن لا تدع هذه الحالة تحصل ولأول مرة.

٢ - الاتصالات أو التفاهم : إجعل التفاهم بينك وبين ولدك مفتوحاً، وحاول أيضاً أن توعي ولدك بالحياة. والعالم المحيط به، والعائلة التي تعيش معه ولا تشعر بأن الفرصة قد انتهت، فحاول أن تعيد التفاهم والاتصال المباشر مع ولدك وحاول حل المشاكل والعقبات التي جعلت حياته صعبة. إن مشاكل الحياة التي تواجهك جعلتك مستغرقاً في حلها وأنستك مشاكل ولدك .

تذكر أن الهروب دائماً يكون عمل انقصامي من قبل الشاب أو الحدث وقد يحاول الحدث أو الشاب أن يكلم والديه بشيء معين مراراً وتكراراً ولكن للأسف لا يصغي الوالدان له ولا يكثران به ولا يعيروه أي انتباه .

٣ - المراقبة : حاول أن تلاحظ أو تراقب الاشارات الأولى لطفلك فربما يكون في ورطة أو أنه في حالة ضغوط والأمثلة على ذلك هي الكذب، السرقة، الغش، والأرق وعدم النوم أو استعمال الكحول والمشروبات الروحية وعلاقته مع الاساتذة والأصدقاء وغيرهم. وإذا تجاهلت مشاكل طفلك ومساعدته فأنت بالتالي تجبره على البحث عن المساعدة من خارج البيت.

٤ - عدم الغياب عن البيت : الأطفال الذين يشعرون أن الأبوين لم يجدوا وقتاً كافياً لهم في التربية والعناية ينتابهم الشعور بأنهم مرفوضين تماماً من قبل الوالدين وربما يقودهم هذا إلى اللجوء إلى الشوارع التي ستلبي طلباتهم وتشبع رغباتهم.

٥ - الدعم : فيما يكون الحدث قد غاب أو أنه في حالة الهروب أو الخروج من البيت فلا تشجعه بقولك «جيد، سوف أحزم لك أمتعتك وأساعدك على الهرب» أو بقولك «إنذهب حالاً وابحث لك عن مكان آخر إذا كنت تعتقد أننا سيئين إلى هذا الحد من المعاملة». وكثير من الاستجابات وردود الفعل التي تحصل من الآباء والأمهات تجعل الطفل أكثر خوفاً وقلقاً وأكثر رفضاً، ومن الأفضل إعطاء الاهمية والحنان والعطف له بالبقاء والقول له. «في حالة خروجك وهروبك سوف نكون قلقين عليك لأننا سوف نفكر بك كثيراً، وسنفكر أيضاً بما سيواجهك من مشاكل» .

شجعه أيضاً بزيادة الحديث معه بقولك له «ما الذي يضايقك فربما أستطيع أن أساعدك» وهذا أفضل من أن تدع طفلك يفكر بإحدى الطريقتين بأن يحزم أمتعته أو أن يرجع ويعود للمشاكل والمشاكلة.

٦ - إعطاء الحرية والاستقلالية : يجب أن يكون الآباء والأمهات ذوي عقلية مرنة، والتدرج باعطاء الحدث أو المراهق الحرية أكثر فأكثر والحرية في اختيار الأصدقاء، وتجنب أن يكون الأب فظاً أو غليظاً وصلباً في معاملة المراهق أو الحدث وغالباً ما يقول الآباء والأمهات نريد الطفل أن يسلك المسلك الذي يريده والذي يختاره لنفسه بدون أي تأثير خارجي، ولكن في حالة بدء العلامات والظواهر التي سلكها الطفل في استقلالية شخصيته يبدأ الآباء والأمهات في الوقوف أمامه وتبدأ المعارضة.

١ - أفضل الظروف والأساليب في حلول المشاكل :

هي تجنب استعمال الطرق غير المحببة وهي الضرب والتعذيب وطرده من البيت، والاجدر بالآباء والأمهات التفاهم معه أو معها، وعلى الأب أن يقول بأنه مشتاق وإنه سعيد جداً برجوعه، وإنه كان قلقاً جداً عليه، حاول أن تشرح له أنه لديك كلاماً كثيراً تريد أن تقوله له حول الأسباب التي جعلته يلجأ لهذا السلوك (أي الهروب) والحلول المناسبة لإيقافه وعدم (حدوثه) مرة أخرى.

٢ - المخاطبة والتحدث (أو الاتصال) :

أحد الحلول المهمة هي المخاطبة والتحدث بين الآباء والأمهات والطفل وهي مرغوبة من قبل الطرفين حيث يستمع كل منهما للآخر، وتحمل كل منهم مسؤوليته يجب على الأبوين أن يتحملا جزءاً من المشكلة وأن يعترفا بأنه يقع عليهما بعضاً من الحق، وأن هناك حاجة ماسة للأبوين والطفل للجلوس معاً والتحدث بصراحة وأمانة، وإذا كانت القلوب فيها قساوه، يجب البحث عن المساعدة من استاذ قدير .

٣ - حل المشكلة :

بعد التوصل إلى جميع الملاحظات، فإن حل المشكلة جزء لا يتجزء من الأساليب والطرق التي يجب أن تطرح، يجب أن يعطى الطفل الحرية التامة في الحديث وقد يلجأ الأب أن يحرمه من مصروفه اليومي أو أن يقلل منه، أو أن يزيد من عمله الشاق من جهة أخرى، وأن يحطم نفسيته بعدم اشعاره بقيمته في هذه الحالة يشعر المراهق بأنه مقيد علاوة على المشاكل التي بداخل الأسرة، أيضاً يجب على الأبوين أن يتعهدا بعمل الجهد المتواصل في التغيرات الإيجابية، ومن المستحسن كتابة هذا التعهد على شكل عقد

٤ - إعطاء الإختيار :

بعد التصحيحات اللازم عملها في البيت آخر طريقة في العلاج هي أن للطفل حق الاختيار في البقاء في داخل نطاق الأسرة أو أن يترك الأسرة إذا وجد أن تركه لبيته

وعائلته هو المناسب وإذا كان البقاء في البيت أمر لا يطاق وغير محتمل وفي حالة خروج المراهق من البيت يجب على الأبوين أن لا يساعدها بإعطائه النقود أو الملابس أو أي دعم آخر. في حالات كثيرة، عندما يأخذ المراهقين هذه الحرية في الاختيار، فإن الأغلبية منهم يختارون البقاء .

الاتفاقية

فرانك طفل عمره ١٣ سنة، كان أبويه في مشاكل باستمرار حول الواجبات والحقوق ومن الذي يعطي الأوامر وكان الوالدان جافين في معاملته ودائماً يشكوان ويتذمران بينما فرانك يعتمد إثارتهم، بداية الاتفاقية تركز على كيفية قضاء الوقت في الليل بالنسبة لفرانك مع تدمير والدين.

الأهداف :

يُحظر على فرانك التجول بعد الساعة التاسعة ليلاً خلال الأسبوع ويحذر عليه أيضاً التجول بعد الساعة الحادية عشر ليلاً في أيام العطل ونهاية الأسبوع، وفي هذه الحالة لا يتذمر والديه ويعطوه ٤٠ قرشاً يومياً ليقوم بالواجبات المعطاة له من قبل والديه .

شروط : إذا رجع فرانك في الساعة التاسعة ليلاً يومياً، فإن والديه لا يتذمران ولا يشكوان مطلقاً وسوف لا يرفضان ذهابه في نهاية الأسبوع ورجوعه في الحادية عشرة ليلاً.

علاوة : في حالة رجوعه إلى البيت في الوقت المحدد وإنتقاد أبويه لأصدقائه، فحصته تصبح الضعف في ذلك اليوم.

العقاب :

١ - يخسر 20 قرشاً على كل نصف ساعة تأخير في كل ليلة من مصروفه اليومي، ويخصم أيضاً نصف ساعة من السهر خارج البيت على كل تأخير حصل معه.

٢ - إذا بقى فرانك ملتزماً بالأوقات المسموح له بالخروج بها والعودة في الوقت المحدد، فإنه بإستطاعته أن يسهر أيام الجمعة والسبت من دون أن يضايق الوالدين أو أن يوجهوا له أية إساءة حتى الساعة الحادية عشرة ليلاً.

علاوة : إذا رجع فرانك إلى البيت في الوقت المحدد وكان متضايقاً لأنه يريد أن يأخذ أكثر من ذلك الوقت، فإنهم يحرموه في مشاهدة ساعة من برامج التلفاز الشيقة له في اليوم التالي.

العقاب : كل نصف ساعة تأخير يخسر ساعة في الأسبوع القادم من السهر أو إذا كان في مكان غير المكان المفروض أن يكون فيه، يحرم من السهر في الأسبوع القادم.

جدول (١)

نموذج اتفاقية

إتفاق موكل من قبل (الاخت الكبيرة لفرانك مثلاً)

مدة الاتفاقية (١ - ١١ - ٧٩ إلى ٣٠ - ١ - ٧٩ مثلاً)

توقيع : فرانك

..... الأم

..... الأب

4 - بناء العلاقة :

غالباً ما يحتاج الأبناء لتطوير العلاقة بينهم وبين الطفل وجعلها قريبة وقوية. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق اعطاءه الحب وتقوية أواصر المحبة بينهما والذهاب معهما في رحلة ممتعة الأمر الذي يقوي العلاقات بينهما ولا يساعدهم الطفل على الهرب من البيت، ونكرر القول أن الحاجة الحقيقية لكل واحد هي التعبير عما يجيش في نفسه من مشاعر الحب والعطف اتجاه الآخرين.

فتاة إسمها (كيم) في نهاية المرحلة الاعدادية، كانت مشهورة وناجحة في حياتها وكانت جذابة أيضاً - وكانت تمارس الرياضة بشكل ممتاز وكانت أيضاً تتلقى الدعم من والدتها - ولها شعبية مع الطلاب، وفيما قرر والداها أن يجعلها تترك صديق لها كان سيء الاخلاق والتربية، وكان الأبوان في سؤال مستمر في حين غيابها عن البيت، أين كانت ! ومع من كانت ! فتحاول (كيم) أن ترجع إلى البيت في وقت متأخر، وقد تتناول الكحول وقد تأتي في المرة الثانية وهي سكرانة كما حصل معها، لجأت الأم إلى إبقاء إبنتها يقظة كي تستجوبها أين كانت وكيف قضت تلك الليلة، قررت (كيم) في اليوم التالي أن تترك البيت هي وأحد أصدقائها في المدرسة، وبعد ٣ أيام اتصلت بوالديها وقالت لهما بأنها سوف تعيش مع جدتها الأرملة ولن تعود إلى بيت أبويها. فذهب الوالدان إلى خبير متخصص للنظر في هذه المشكلة كي يجد لها حلاً، فاقترح أن يكون لها حرية الاختيار في البقاء أو الخروج، ومن جهة أخرى يجب على الأهل أن يتساهلوا في المعاملة معها، وليس من الضروري عتابها على ما فعلت والسماح لها بالخروج والسهرة في الايام القادمة حتى الساعة العاشرة ليلاً وفي نهاية الأسبوع حتى الواحدة صباحاً وفي اليوم الذي يحصل فيه التأخير لمدة ١٥ دقيقة تفقد السهر في الليلة القادمة.

إعترفت أنها كانت تتعاطى الكحول وأنها توقفت عن التعاطي بها، وقد قرر أبواها أن يثقوا بها، ويعيدا لها كل الحقوق التي كانت تحصل عليها، وكان باستطاعة أبويها إعطائها مزيداً من الحرية في مجالات كثيرة مثل اختيار الأصدقاء والمواعيد والزيارات، وفي مجال الدراسة، أو في مجال لعبة التنس المفضلة لها أو في تشجيع الفرق الرياضية، فكان لكل هذه المزايا التي حصلت عليها من أبويها عائداً على العلاقات الوطيدة بينها وبين الأبوين وقد اختارت بعد أن تخرجت من المرحلة الثانوية أن تذهب إلى الكلية بقيت (كيم) تسكن مع أهلها وفي نفس البيت.

مشكلة الهروب من المدرسة TRUANCY

المتهربون من المدرسة، وهم الأطفال من سن (٦ إلى ١٧) سنة يهربوا بدون إذن من الأبوين أو من المدرسة، والمتهربون من المدرسة لا يرجعون إلى البيت ولكنهم يقضون الوقت في الخارج وعند انتهاء الدوام في المدرسة يرجعوا إلى البيت، وإذا تكررت هذه العملية فإن الطفل يفقد عدة أيام بل أشهر وبالتالي تصبح مشكلة خطيرة.

إن الهرب الكثير من المدرسة يساعد على تدنى معدل الطفل العام في المدرسة وعلى تدنى مستواه العلمي، ويحصل الهروب من المدرسة في الذكور أكثر من الاناث، وتبدأ هذه الحالة في سن مبكرة وتصبح عادة حتى المرحلة الثانوية، ولقد وجد أن ٨٢٪ منهم يهربوا في خلال السنتين الأولى والثانية من المرحلة الابتدائية، إن الوقت المناسب للعمل على حل هذه المشكلة فيما يكون المتهرب صغيراً، وتزداد المشكلة حينما يكون الطفل كبيراً والأصعب من ذلك في سن ١٣ سنة إن المدة الطويلة التي يمضيها الطفل متهرباً من المدرسة، تنمي لديه عادة عدم الحضور بشكل أكبر وأقوى.

إن نسبة الحضور في المدارس الشعبية غير ثابتة، بينما كانت نسبة التغيب ٥٪ تعتبر طبيعية، أما الآن فقد تتعدى ١٥٪ وتعتبر غير طبيعية وفي بعض المناطق المتحضرة تتعدى ٣٠٪ .

في الحقيقة التغيب أو التهرب من المدرسة أصبحت من أكبر المشاكل التي تواجه الدولة أو المسؤولين. ففي نيويورك وهي أكبر مدن أمريكا تحتوى على أكثر من ٢٠٠,٠٠٠ مدرسة وأكثر من ١.١ مليون من الطلاب الذين تغيبوا عن المدرسة يومياً قدر المسؤولين وجود ٦٠,٠٠٠ طالب متغيب بسبب الأمراض وحوالي ٠,٠٠٠ طالب يتهربون من المدرسة بعد أخذ الحضور والغياب في داخل الصف، والبقية الباق توقفوا عن الذهاب إلى المدرسة.

Reasons why

الأسباب

من بين الأسباب والعوامل التي تساهم في الهروب من المدرسة ما يلي:

١ - عدم المبالاة من قبل الوالدين للمدرسة إن الدراسة تعتبر أهم عامل من العوامل التي تؤثر على هروب الولد من المدرسة، في معظم الحالات تكون الأم تعمل في الخارج وتريد من الطفل البقاء للمساعدة في أعمال البيت.

٢ - الصعوبة في العمل المدرسي هو السبب الرئيسي الآخر في التغيب عن المدرسة، وحينما يفشل الطفل في الدراسة يؤدي ذلك إلى رسوبه وبالتالي عليه أن يعيد صفه مرة أخرى في السنة القادمة، ويكون أكبر سناً من طلبة صفه وقد يخرجه ذلك.

٣ - بعض الطلبة اللذين يحبون الدراسة وميالون لها يكون مستواهم أعلى بكثير من مستوى بقية طلبة الصف ومن ثم يجدوا أن العمل الدراسي سخيـف وغير ممتع فيلجأون إلى عدم الذهاب إلى المدرسة.

٤ - البقية الأخرى من الطلبة اللذين لا يذهبون إلى المدرسة متعاطون المخدرات ويخرقون تعليمات المدرسة ويسببوا المشاكل لذلك يفضلون البقاء خارج المدرسة على أن يسببوا المزيد من المشاكل للمدرسة ولأنفسهم.

What to do

طرق الوقاية

١ - شرح أهمية المدرسة وتحسين علاقتك معها :

يجب افهام الطفل بأن للمدرسة فوائد ومزايا وأنها أيضاً مهمة جداً، وأفهم الطفل بأسلوبك وطريقتك الخاصة بأن رسالة المدرسة رسالة عظيمة وإذا كنت على علاقة سيئة مع المدرسة أو الهيئة التدريسية والادارة، فعليك أن تبدأ بعمل علاقة متبادلة لكي تتعرف على الفور بأن ولدك يذهب إلى المدرسة أو يتغيب ويجب أن تأخذ هذا الموضوع الخاص بالأهمية الكبيرة، وأما وضع اللوم على المدرسة أو على الاستاذ، أو على الطالب فهذا ليس هو الحل الصحيح.

٢ - كن متفهماً :

إستمع جيداً للأسباب التي أدت إلى عدم ذهاب ولدك إلى المدرسة وتغيبه المتكرر، وأعطه الثقة والشجاعة الكافية لكي يشرح لك إنطباعه وشعوره حول هذا الموضوع.

وحاول أن تشعره بأنك تصغي له جيداً، وأنت مهتمٌ بأقواله وأنت سوف تساعدك
فربما تستطيع أن تفهم من خلال هذه المحادثة منه أشياء أخرى خفية هي التي أدت
إلى تغيبه المستمر. فربما تجد أن تهريبه هذا ناتج عن خوفه من شخص متمرّد في
المدرسة، أو أنه يخشى من الرسوب والفشل في أحد الامتحانات. وقدم له كل ما
يحتاج له من مساعدة وعون لكي يتغلب على حل هذه المشكلة.

٣ - تزويد الطفل بالجوائز التشجيعية :

يجب التشجيع وحث الطفل على الحضور للمدرسة وذلك باعطائه الهدايا والألعاب
والجوائز التشجيعية في حالة الحضور والعقاب في حالة التغيب ومن الاجدر في بعض
الأحيان كتابة إتفاقية بينك وبين طفلك في حالة ذهابه إلى المدرسة وأن تقدم له الهدايا
والجوائز الخاصة - بالمقابل يخسر بعض المزايا مثل حرمانه من مصروفه اليومي
وتوبيخه في حالة تغيبه عن المدرسة، ويجب أن يكون التقرير مصدق من إدارة
المدرسة في حالة حضور الطالب لكي يتأكد الوالد من ذهاب ابنه إلى المدرسة ويجب أن
تكون الاتفاقية مصدقة من الوالدين والابن، ويجب أن تكون واضحة الشروط مثل :

١ - عدد أيام الأسبوع الدراسي.

٢ - عدد الحصص اليومية التي يحضرها الطالب.

Case study

تقرير حالة

فتاة اسمها كلي عمرها ١٦ سنة، أرسلت إلى مراقبي السلوك لتغيبها الكثير عن
المدرسة بدون سبب شرعي والجهود السابقة من قبل الوالدة لكي لا يتكرر هذا العمل
وهو التغيب والهروب من المدرسة باءت بالفشل والتي كانت تستخدم فيها أسلوب
العقاب والتعذيب، وقد قطعت الأم المصروف عن فتاتها .

أعطى مكتب الحضور المدرسي لهذه الفتاة نشرة تبين فيها كم عدد الحصص التي
تحضرها خلال اليوم، فإذا استلمت أربعة نشرات من أصل خمسة نشرات في خلال
الأسبوع الدراسي فإنها تستطيع أن تخرج لتسهر مرة واحدة في الأسبوع، وإذا

استلمت خمسة نشرات من أصل خمسة نشرات فسوف يسمح لها بالسهر مرتين في الأسبوع، قبلت هذه الفتاة بهذه المعاهدة وأصبحت تداوم بإستمرار في المدرسة منذ بداية العقد. واستمرت الفتاة في هذه المعاهدة أكثر من شهر وبعد مضي شهر تقريباً، تحسنت بنود الاتفاقية بحيث لم تعد الطالبة ملزمة باحضار ورقة كل يوم تثبت دوامها في ذلك اليوم ويكفي أن تحضر ورقتين في الأسبوع فهذا يُشعرها بأنها موثوق فيها تحسنت الفتاة في خلال ٧ أسابيع فكانت بغير حاجة إلى ورقة تثبت أنها داومت في ذلك اليوم. ولم تتغيب خلال هذه المدة سوى مرتين وفي الفصل الثاني كانت رغبته في الحضور المدرسي مرتفعة.

مشكلة التحيز - العنصرية

Prejudice

التحيز أو العنصرية يؤدي إلى الفهم السلبي للناس الذين يشعرون بأنهم ينتمون لجنس معين أو لفئة معينة والتحيز لفئة دون أخرى، وذلك بالنظر إلى لون البشرة الدين، المعتقدات، والاصل، والقيم، والأطفال حين يولدوا لا تولد معهم العنصرية ولكن يتعلموها من الأبوين ومن البيئة ومن المجتمع الذي يعيشون فيه، وتبدأ عليهم إشارات وعلامات التحيز والتمييز منذ الطفولة ومنذ بداية ٥ سنين من العمر، وفي غضون السنوات الأولى تكون العنصرية محصورة في نطاق ضيق في مجال الأسرة فقط، وبعد مدة تصبح بين الفرد وabناء المجتمع. وتشير الدراسات أن أكثر الأطفال الذين يشعرون بالعنصرية والتحيز هم أقل احتراماً في المجتمع وتوجه إليهم إتهامات أو إدانات منه فبالتالي يرفض الطفل كل الأطفال الضعفاء والذين يختلفون في الشكل عنه، وهكذا يحاول الطفل بأن يكون قليل الاحتمال أو التحمل .

Readons why

الأسباب تعود إلى ما يلي

- ١ - ثقافة المجتمع : توجد هذه الظاهرة في المجتمعات المثقفة والمتعلمة وهي الخوف من الاجانب والغرباء والتي تتصف بصفة العداوة والبغضاء لساوهم.
- ٢ - عوامل تاريخية : الاستعمار والعبودية والتي أشعرت الرجل الأبيض بأنه متفوق على الآخرين وأن القيم والمبادئ والحضارت التي ينتمون إليها هي الاصل.
- ٣ - التأثير الديني : لعب دوراً كبيراً هاماً في غرس الافكار وغرس النعرات ضد الساميين.
- ٤ - الوفاء والاخلاص القومي : والذي زُرع في نفوس المتعصبين للاقليميه والتمييز العنصري نحو شعوب وقبائل البعض الآخر.
- ٥ - التمييز العنصري : إن التفرقة العنصرية جعلت من طبقة يتحكمون في طبقة معينة كإتخاذهم عمالاً عند أصحاب العمل أو السلطة الحاكمة تحاول أن تبقى على وضع العمال في نفس الموضع ولا يحاولوا تجسين أوضاعهم أو مراكزهم فتبقى السلطة الحاكمة أقلليات في المجتمع وتبقى الطبقة موجودة ومتأصلة في أعماز الطفل.

١ - نشر العلم والمعرفة بين الأطفال عن الحقائق حول التمييز العنصري ومحاربتها لأنها تعتبر أمراضاً اجتماعية .

أ - إقنهم الطفل بأنه لا يوجد برهان ثابت وقاطع يمكن القبول فيه على أن تراثاً ما هو أفضل لأي جماعة معينة من الجماعات أو الشعوب .

ب - إقنهم الطفل أن المبرزين والعلماء والمشهورين في التاريخ لا ينتمون جميعهم إلى فئة معينة من الناس أو الجماعات وكلهم من مناطق وجماعات مختلفة.

ج - إقنهم الطفل أن الناس بشكل عام في تشابه كبير أكبر من الاختلاف الذي بينهم .

د - حاول مناقشة العادات من مختلف القطاعات والجماعات والأمثلة (الاكل، والرقص، الفن، الموسيقى، الفن المعماري ... الخ) وأن هذه العادات متشابهة.

٢ - إغرس القيم :

يجب تدعيم أواصر المحبة بين الناس، ويجب غرس هذه المفاهيم في الأبناء والعائلة، كأن لهم «نحن أفضل من الآخرين» بالذكاء والعقل والمعرفة، فقط وعلم الأطفال مبادئ الأخلاق العامة .

وتشير الدراسات بأن المستوى الأخلاقي العالي كلما زاد قل التمييز العنصري، وأيضاً يمكن غرس مفاهيم القيم الديمقراطية التي لا تشجع على التمييز وأن كل الناس متساوين .

ترتيب معاهدة وصفقة :

يمكن ترتيب جميع الأطفال في مجموعات مختلفة من قطاعات معينة من الناس لكي ينموا مع بعضهم البعض واشتراكهم في نشاطات مختلفة مثل الرسم والرقص وغيرها.

إن أخطار العنصرية تهدد الأطفال الذين يعيشون في أماكن خاصة ونائية بعيدة عن

المجتمعات الأخرى والتي يتوفر فيها مدارس خاصة لهم وهذه المجتمعات تختص بها الجماعات اليهودية، والتي يتعلم فيها الطفل العنصرية حيث تظل المشكلة متأصلة في أطفال هذه الجماعات.

العطف والشفقة :

درّب طفلك في كل فرصة بأن يضع نفسه في محل ذلك الطفل المفتقر للمهمات وذلك لكي تزيده عاطفياً وإشفاقاً عليه، إن فهم الطفل يغير مفهومه حول التمييز العنصري وإذا كان بالأمكان توفير كتب لكي يقرأها ولدك حول المجتمعات أو المضطهدين والمعذبين ليشعر بشعورهم ويضع نفسه مكانهم وأمثال ذلك كثيرون ومن بينهم (مارتن لوثر) سيكون مفيداً في القضاء على شعوره بالعنصرية.

الفصل السادس

مشاكل أخرى

- اساءة استخدام الأدوية
- التدخين
- المرجوانا
- المنبهات
- المستنشقات
- المهدئات
- عدم الدافعية نحو الدراسة
- عادات الدراسة غير الصحيحة

مشاكل أخرى

Other problems

لكي نغطي معظم مشاكل الأطفال فإن هذا الفصل يشمل على سلوكيات مثل الإدمان على المخدرات (drug abuse). عدم الدافعية في المدرسة وعادات الدراسة الضعيفة. تعاطي المخدرات بين المراهقين خطيرة وعادة ما يعاني منها المراهقون. إن مشكلة تعاطي المخدرات تعتمد على نوع المخدر لقد تكلمنا عن التباكو والكحول والحشيش والمستنشقات (inhalents) مثل (البنزين والغراء (glue) والآجو) وكذلك الأدوية المنومة وأدوية التخدير ومسكنات الألم (sedatives) والهلوسة (hallucinogens). وفي إحدى الدراسات وجد بأن ٢٢٠٠ طفل تتراوح أعمارهم من (٧ - ١١) سنة لهم علاقة بمشاكل المدرسة. الكثير من الأمريكيين يعتبر المدرسة كمصدر قلق وعار وإحباط وشقاء وحوالي ٥٠٪ يشعرون بالغضب عندما يشعرون بصعوبات التعلم وحوالي ٢/٣ الأطفال يقلقون بسبب الإمتحانات ويشعرون بالخجل إزاء أخطائهم. يستطيع الآباء مواجهة أطفالهم في اتجاهاتهم السالبة المتعلقة بالمدرسة لكي يوجدوا عندهم الدافعية اللازمة للدراسة.

سوء إستخدام الأدوية

Drug abuse

ابتداء من الأسبرين إلى الأدوية المنومة (sleep pills) ومن المهدئات إلى الادوية العادية إن الأمريكيين من جميع الأعمار يبلعون الأدوية بأنواع عديدة وبأعداد كبيرة أكثر من قبل. وفي هذا الجزء سوف نناقش الادوية النفسية والتي لها تفاعل مع الدماغ ولها تأثير على الشعور والتفكير والسلوك. هناك أنواعا عديدة من هذه العلاجات ومن ضمنها المخدرات والمسكنات. إن تعاطي الأدوية قد يكون شرعيا وغير شرعي وهذه تسبب أذى نفسياً وعقلياً واجتماعياً لنفس الشخص وللأشخاص الذين هم حوله إن المشكلة ليست جديدة إنها قديمة قدم التاريخ. إن الناس في كل منطقة وفي أي جيل وأي قطر يلجأون للعلاج من أجل تخفيض الألم أو للحصول على تجربة

لم يكن قد مرّ بها ذلك الشخص. لكن الجديد في وقتنا هذا هو استعمال الأدوية المتزايدة من قبل الشباب.

الإدمان على الأدوية Drug addiction

ما هو الإدمان على الأدوية؟ متى يكون الطفل مدمناً كما عرّف من قبل منظمة الصحة العالمية. إنه حالة من التسمم الشديد الدوري المتكرر موز (deterimental) لنفسه وللمجتمع ومعروف باستهلاك متكرر للعلاج ومميزاته تتضمن ما يلي :

١- رغبة لا يمكن كبتها وإجبار في الاستمرار على تناول الدواء والحصول عليه بأية وسيلة.

٢- رغبة في زيادة الجرعة (dose).

٣- اعتماد جسدي ونفسي على تأثيرات العلاج.

على الغالب ما يكون الفرد غير واعٍ في تورطه في هذه العادة فينتقل في الاعتماد عليها ثم إلى الإدمان حتى أخيراً يجد نفسه قد وقع في المصيدة .

إن الاعتماد على الأدوية هي حالة من الاعتماد الجسدي والنفسي على الدواء أو كلاهما وينتج عن استعمال الأدوية المستمر والمتكرر والشديد. وأن كلمة التعود (hapituation) هي الاسم الآخر للإعتماد النفسي وتعني الرغبة النفسية في تكرار أو إعادة استعمال الدواء بشكل مستمر بسبب أسباب عاطفية. إن المراهق الذي لا يستطيع أن يتوقف عن تعاطي المرجوانا يصبح عنده اعتماداً نفسياً بالاعتماد على الدواء لكي يشعر بالتحسن وعندما لا يستطيع أن يحصل على ذلك فإنه يشعر بالتعب وكل ما يستطيع أن يفكر به هو الحصول على المزيد من الدواء أو المخدرات. إن كلمة الإدمان هي العبارة المعبرة عن الإعتماد الجسدي على الدواء إن تعريفها العلمي يتضمن على نمو أو تطور الإنسحاب. وكلما طوّر الفرد الدواء فإنه سيصبح بحاجة إلى المزيد من المخدر لكي يحصل على نفس التأثير الذي يريده وعندما يتوقف ذلك المخدر بشكل مفاجئ فإن مظاهر الإنسحاب تبدو وتتمثل أعراض فقدان المخدر والحاجة إليه على شكل استقراغ وعلى شكل تشنجات (coanvulsions). فإن المنومات

(barbiturates) وهي أنواع من المهدئات وبعض أنواع المنشطات وبجرعات كبيرة يمكن أن تقود إلى الإدمان. إن الإحصاءات الحديثة أوجدت حقيقة مثيرة ومفجعة وهي أن تعاطي المخدرات هي من أمراض الأطفال الصغار إن حوالي ٩٠٪ من المدمنين المعرضين بدءوا كمراهقين وكانوا يستعملون الأدوية التي لا تسبب الإدمان وكانوا يستعملون الحشيش. إن الشباب معرضين لتعاطي المخدرات لأن العدوى بها سهلة الانتقال من شخص لآخر. إن العدوى لا تنتقل بواسطة الناس أو المحترفين وإنما تنتقل بواسطة الأصدقاء وأن معظم حوادث تعاطي المخدرات تقع في زمر الشباب من سن (١٦ - ٢٨) سنة. إن تركيز هذا الجزء سيكون على المخدرات والتبako والمرجوانا والمستنشقات والآجو (inhalants).

التدخين

Tobacco

يتعلم الأطفال عادة التدخين منذ نعومة أظافرهم وفي السنوات الأخيرة أصبح عمر المدخنين الأطفال ينحصر في سن أكبر من الأول ولقد أجرى مسحاً في بولندا وأرجواي ولقد وجد زيادة ثانية في عدد المدخنين في سن المدارس وأن معظم المدخنين من الطلاب في المدارس الثانوية. أي في الصف السابع والثامن والتاسع وعندما يصبح الشباب والشابات في سن ١٨ سنة فإن ٤٢٪ من الأولاد و ٢٨٪ من الشابات هم مدخنون منتظمون. إن نسبة المدخنين بين الكبار كانت نسبة ثابتة في السنوات الأخيرة بينما نسبة المدخنات من الإناث المراهقات قد ازدادت، عندما يبدأ المراهق بالتدخين وبانتظام فإنه سيجد الأمر صعباً في التوقف عنه. إن الفرد يطور اعتماداً نفسياً على السجائر، إن هناك دلالة جديدة على الاعتماد الجسدي في المدخنين وذلك بسبب التدخين الحاد ويرجع ذلك إلى حاجة الجسم إلى النيكوتين. تقول منظمة الصحة العالمية بأن هناك أربع صفات بين المدخنين الشباب ليست موجودة بين غير المدخنين من نفس العمر.

١- إن هؤلاء الشباب على الغالب ما يكون لديهم والد مدخن.

٢- إنهم ليسوا ناجحين في المدرسة.

٣- أن لهم مجموعة من المدخنين تؤثر عليهم وتجبرهم على التدخين أو ربما أن المدخنين يبحثون عن المدخنين الآخرين.

٤- أخيراً يعتقد بعض الأبطال بأن التدخين هو دلالة على الإستقلالية وتمرد ضد الوالدين.

Reasons why

الأسباب

إن أول سيجارة يدخنها الطفل نادراً ما تكون ممتعة. إن السبب الرئيسي الذي يجعل طلاب المدارس يدخنون هو ضغط الأصدقاء خاصة من صديق حميم إن الشاب الذي يقبل الدعوى بالتدخين يكسب تقبلاً كبيراً من الأصدقاء المدخنين ويكسب المظهر بأنه كبير ورجل وناضج ومغامر بالإضافة إلى ذلك أن الشباب المدخنين يميلون إلى أن يصبحوا مدخنين إذا كان والدهم أو أخوانهم الأكبر مدخنون.

إن الصغار المحرومون من الثقافة والتعلم يمارسون ضعفاً وضغط كبيراً لكي يثبتوا سلوكيات تعكس الإستقلالية والنضج لديهم بالإضافة إلى ذلك فإن الإنجاز الدراسي والمشاركة في الألعاب الرياضية مرتبطة ارتباطاً سلبياً مع التدخين.

وفي السنوات الأولى من المدرسة يعبر الأطفال عن اتجاهات سلبية وأخلاقية نحو التدخين وغالباً ما يضايقون الكبار ويطلبون منهم التوقف عن التدخين. وعندما يصلون سن المراهقة فإنهم يميلون إلى ممارسة هذه العادة. إن هذا التحول أو الانتقال من الأخلاقية (moralization) المطلقة إلى التفكير النسبي (relativistic) عند المراهق . يقود إلى تساؤل عن قيم الناضج وبعض الأحيان إلى تجريب السلوكيات السابقة غير المرغوب فيها والمذمومة.

Effects of smnoking

تأثير السجائر

إن دخان السجائر هو مزيج معقد من الغازات والمواد الكيماوية وعندما يتنفس المدخن السجائر في الرئتين فإن أجزاء السموم الصغيرة تبقى فيها وتجعل الأمر صعباً على الجسم القيام بواجبه. إن فم ولسان وحنجرة ورئتين المدخن تصبح ملتهبة.

وكذلك تقل شهيته للطعام ويصبح تنفسه صعباً .

إن دخان السجائر يحتوى كميات صغيرة من القطران (Tar) هذه الاجزاء تطلي السرئتين وتخفض من قدرتهما على العمل. إن المدخن الوسط يتنفس أكثر من ربع ربعية من القطران في السنة إن القطران هو عامل هام في نمو - سرطان الرئة والحنجرة والنيجوتين وهو مادة تجعل القلب يضرب بسرعة ويرفع ضغط الدم ويسرع عملية التنفس وهو يشكل عائقاً أمام جميع النشاطات المتوفرة (strenuous). إن النيجوتين في شكله النقي سم يقتل في الحال. إن الدلالات الحديثة تشير أن استنشاق النيجوتين يمكن أن يكون مميتاً ويؤدي إلى الإدمان ومن الصعب التوقف عنه.

Long-term hazards

المخاطر طويلة الأمد

إن جميع الأمراض القاتلة في الولايات المتحدة الأمريكية تبدو بأنها تزداد بالرغم من جميع الجهود المبذولة لإيقافها من بين هذه الأمراض سرطان الرئة وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب القصبات (bronchitis) وإنتفاخ الرئة (emphysema) ولأن هذه الأمراض لها علاقة بالسجائر فإنه سينظر إليها على أنها مشاكل صحية خطيرة في الولايات المتحدة إن القبر (grave) يهدد الصحة بسبب السجائر أصبح هذا معروفاً منذ عام ١٩٦٤ من قبل لجنة العلماء التي عينها رئيس الجراحين في الولايات المتحدة ونشر التقرير الثاني سنة ١٩٦٩ والذي قابل فيها الجراحون آلاف من الطلاب الجدد المتهمون (indictment) بجريمة التدخين وهذا تلخيص عن الحقائق الرئيسية والاساسية الموجودة في التقرير التالي .

- إن الموت بسبب السجائر يحتل نسبة ٧٠٪ عن ما هي عليه عند غير المدخنين.

- وإنها تزداد بإزدياد كميات السجائر ولكن من ١٠ - ١٥ سنة بعد الإقلاع فإنه نسبة الموت بين المدخنين ستصبح هي نفسها عند غير المدخنين.

- إن السيجار ومدخنوا البايب لهم نسبة فناء أعلى بقليل من غير المدخنين ولكنها أخفض من نسبة مدخني السجائر:

- وفي السجائر التي لا تحتوى على قطران أكثر ونيجوتين أقل من ١٧, ٦ ملغم من القطران و ١, ٢ ملغم من النيجوتين فإن نسبة الوفيات ستكون بين المدخنين ٥٠٪ أكثر من غير المدخنين.

- مرض الشريان التاجي (coronary) هو المرض المساهم في زيادة الوفيات بين المدخنين وبعده يأتي سرطان الرئة وكذلك إنسداد الرئة الحاد (obstructive).

- إن تدخين السجائر سبب رئيسي في أمراض القلب والموت المفاجيء في كل من النساء والرجال. إن التدخين يزيد من مخاطر أمراض القلب بعشرة مرات من إصابة النساء اللواتي يستعملن أدوية ضبط الولادات والحمل.

- إن التدخين له علاقة بسرطان الرئة في الرجال والنساء وربما أن سرطان الرئة أكثر إزدیاداً من سرطان الثدي.

- إن التدخين سبب رئيسي في سرطان الفم والحنجرة (larynx) وسرطان المريء (esophagus) إن دراسة علم الأوبئة (epidemiology) أظهرت ترابطاً ذو دلالة بين السجائر وسرطان المثانة (bladder) وكذلك فإن السجائر لها علاقة بسرطان الكلى في الرجال وليست في النساء وكذلك السجائر لها علاقة بالتهاب وتقرح فم المعدة وتزيد من احتمال موت الأشخاص منه. إن العاملين في الكيماويات يتحولون إلى عملاء مؤذيون بسبب التدخين.

- إن الأطفال الذين يولدون من أمهات مدخنات خلال فترات الحمل فإن وزن أطفالهم تتراوح بين ٢٠٠ غم أقل من الأمهات غير المدخنات.

- إن تدخين النساء يزيد من خطر الإجهاض (abortion) وقتل الجنين (fetal of death) وكذلك موت الأطفال الجدد بعد شهر من الولادة (neanatal). إن الدلائل تشير بأن أطفال الامهات المدخنات ربما يعانون من نقص في نموهم الجسدي وفي نموهم العاطفي والعقلي.

- إن الأطفال الذين يدخن آبائهم غالباً ما يكون عندهم التهاب القصبات وذات الرئة خلال السنة الأولى من العمر إن الانسان العادي في عمر ٢٥ سنة والذي لم يدخن

مطلقاً فإنه من المتوقع أن يعيش ستة سنوات ونصف أكثر من رجل يدخن علبة في اليوم أو أكثر. ويقدر بأن متوسط عمر المدخنين المدمنين يقصر ستة دقائق لكل سيجارة يدخنها «دقيقة حياة مقابل كل سيجارة» إن أعراض المرض تظهر مبكرة عند الشباب المدخنين ومنها ضيق التنفس وكذلك السعال المزعج سرعة دقات القلب وهذه الأعراض تتطور إلى أعراض خطيرة. إن المدخنين يعانون من الأمراض الشديدة أكثر من الناس الذين لا يدخنون ولذلك يتغيبون عن العمل وعن المدرسة وهناك حوالي إحدى عشرة مليوناً من الحالات المرضية الشديدة في الولايات المتحدة. إن المدخنين يمضون ثلث وقتهم بالغياب عن أعمالهم ووظائفهم بسبب المرض والحال ليس كذلك بالنسبة لغير المدخنين.

How to prevent

كيف نمنع التدخين (طرق الوقاية)

١ - على الآباء المدخنين عدم التدخين : لكي لا يجعلوا أولادهم يقلدونهم في هذه العادة السيئة وكذلك فإن أطفالهم سوف يتوقفون عن الإدمان على المخدرات وعلى الآباء مساعدة الشباب على الإقلاع عن هذه العادة.

٢ - تقليد الآباء Parental modeling : على الآباء التوقف عن التدخين لكي يجعلوا أولادهم يتوقفوا عن التدخين. تقول الدراسات الجراحية إذا كان كل من الوالدين يدخان فإن هناك فرصة أكيدة متاحة لتدخين الأطفال خاصة إذا كان الأخ الأكبر مدخناً، إن نسبة احتمال انتشار عادة التدخين بين الأطفال في الأسرة سوف تكون أربع أضعاف إذا كان هناك ثلاثة مدخنين فيها. إذا كان أحد الآباء يدخن فإن هناك احتمالية أكبر بأن الولد سوف يدخن.

٣ - ثقافة العلاج والدواء في البيت Drug education at home : إن المناقشات الصغيرة الخاطفة لأخذ صورة عن التدخين تظهر فيها الحقائق بموضوعية ويكون لها تأثيرها على الأطفال هناك فرق بين الاب الذي يقول «أفعل ما تريد وأنا لا أهتم» والاب الذي يقول للطفل «أنني سوف أجعلك تختار ولكني أهتم بك وأحرص عليك وسأساعدك على اتخاذ القرار» إن المهم هو التركيز على النتائج المباشرة وبيئة التدخين إن الأطفال سوف يدركون بأن الخطر ليس بعيداً بل

قريب. إن الكبار يعتبرون بأن التدخين سلاح محمول على ظهورهم. إن الشباب يرون بأن التدخين شيء مدهش ويعتبرونه قوة وجراءة وشيء جنسي أو له علاقة بالجنس. إن علينا أن نعرف هؤلاء الشباب بأن الكبار لا يعتبرونه كذلك بل يعتبرونه سلاحاً على ظهورهم. يجب أن يتذكروا بأن حوالي ٢/٣ من الشباب لا يدخنون وأن عدم التدخين هو الخيار الأفضل والمقبول .

برامج مدرسية تثقيفية ضد التدخين Anti educational programmes

إن الحملات التثقيفية ضد التدخين (campaigns) هي علاج جيد لمنع التدخين في المدارس وعلينا أن نعرف قدرة الشباب وقوتهم وقوة الاصحاب في سنوات المراهقة. لقد طور ايفانز (Evans) سياسة علاجية بأشكال إبداعية لأن الأطفال يكونون أكثر ميلاً نحو الارشاد والتوجيه الحالي أكثر من التوجيه في المستقبل إن برامج التعليم تؤكد على التأثيرات النفسية المباشرة للتدخين وأثره على الطفل وفي هذه الحالة يتعلم الأطفال الدلالات التي تشرح العلاقة بين التدخين والزيادات المفاجئة في مستوى العوامل المساعدة السامة في الجسم مثل النيكوتين وأكسيد الكربون الاحادي (carbon monoxide) ويجب أن يشرح للطلاب في الصف السابع ضغط الرفاق الشديد على التدخين ويجب أن يطلع الأطفال على فنيات مفصلة لكي يتكيفوا مع الضغوط. إن هذا البرنامج نافع مع الطلاب المدخنين . ويجب إن يُقدم الوعي الصحي للأطفال في برنامج ايفانز، وإلى اعداد كبيرة من أطفال المدارس الابتدائية. ومن الجدير بالذكر بأن برامج الوقاية التربوية تعتمد وبشكل كبير على برامج الوقاية النفسية (psyclo logical inoculation) وهذا يتطلب تعلم الأطفال مهارات بواسطتها يستطيعون أن يلعبوا دوراً ويعطون استجابات شفهية للعديد من الاغراءات (induceuent) على التدخين مثلاً عندما ينادون عليك بكلمة «صوص» لأنك لم تقبل السيارة منهم فإن على الطفل الآخر إن يستجيب قائلاً «إنني فعلاً سأكون صوصاً إذا أنا قبلت التدخين فقط لكي أرضيك» هناك برنامجاً مصحوباً بأساليب وقائية في الصف السادس والسابع طوره (مك الستر) (McAlister) في مدرسة (هامارد) له علاقة بالصحة العامة يقوم بهذه العملية الارشادية في التوعية قادة الأصدقاء. كان هناك نتائج

مشجعة بهذه الطريقة ولقد كانت هناك مقابلات مع طلاب الحادية عشرة والثانية عشرة والذين شاركوا في الدراسة بحيث أن من النادر أن يدخن أي إنسان منهم الآن.

ماذا نعمل (طرق الوقاية) . **What to do**

ماذا يستطيع أن يفعل الوالد إذا كان طفله يدخن؟

١ - المواجهة **Con frontation**

يجب أن يكون الطفل واعياً تماماً بالتهديد الخطير للتدخين على الصحة يقول الأب لابنه بأن هناك فوائد سريعة الأجل تأتي بسبب الإقلاع عن التدخين. وهي هواء نقي أفضل يساعد في ألعاب القوى (الركض والقفز athletis) إن طعم الطعام سوف يكون أفضل. الشعور بالاستقلالية والسيطرة على الذات وتحسن الصحة. عدم وجود بقع بشعة على الأسنان والأصابع، وإنفاق النقود على أشياء أخرى غير التدخين. وهناك فوائد بعيدة المدى من ضمنها ما يلي. انخفاض نسبة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وكذلك اضطرابات القلب وسرطان الرئة.

يعتقد بعض الشباب المدخنين بأن العلماء يجيدون علاجات ساحرة للسرطان وأمراض القلب وكذلك لأمراض الجهاز التنفسي. إن هذا ببساطة تفكير متمنى يجب أن يذكر الأطفال بأن العلماء يحاولون ولدة خمسون عاماً لإيجاد علاج للسرطان. إن النجاح ما يزال محدوداً إن مثل هذه الأمراض مثل انتفاخ الرئة (emphy sema) ما تزال مستمرة وبإزدياد ولا يبدو بأن هناك أي اكتشاف (breakthrough) لمعالجة هذا المريض. هناك خطوة أخرى وهي أن تطلب مساعدة الاطباء والمتخصصين في الصحة والذين لهم تأثير على المراهقين المدخنين .

ولقد أثبت أن حوالي ربع المدخنين سوف يقلعون إذا ما حذرهم طبيب العائلة.

٢ - المساعدة على الإقلاع عن التدخين **Assistance to stop smoking**

إن معظم الشباب المدخنين لديهم الرغبة في التوقف عن التدخين ولكنهم يشعرون بالافتقار للإرادة على ذلك ولكنهم في نفس الوقت يجدون الأمر صعباً للتخلص من

هذه العادة (Rick the habit) هناك العديد من المواد المساعدة والكتب المتوفرة. مثلاً لقد حظر مصنع تنظيف البيوت للمدخنين مساعدة في التوقف عن التدخين. يشجع القارئ أن يفكر بالآثار الإيجابية لعدم التدخين والأشياء الجميلة التي يتطلع إليها الشخص، تذاكر اسبوعية تبين عدد الايام التي لم يدخن فيها الشخص وكذلك عدد النقود التي وفرها. إن الأطفال الذين يجدون الأمر صعباً في الإقلاع عن التدخين بطريقتهم عليهم الحضور إلى عيادة الإقلاع عن التدخين إن العيادة تقدم المساعدة والدعم لهم وتقدم لهم أساليب علمية للتوقف عن هذه العادة. إن حوالي ١/٣ المدخنين ينجحون في التوقف وفي هذه الحالة ملايين عديدة تستطيع الإقلاع عن التدخين. إن نسبة نجاح العيادة الآن يتراوح ما بين ٣٥ - ٤٠٪ هذه النسبة قبل ستة سنوات عندما كانت نسبة النجاح فقط ١٠-١٥٪.

Reduce the risk

تقليل الخطر

إذا كان الإقلاع عن التدخين لا يبدو عملياً أو ملائماً (peasable) للطفل فإن أفضل شيء هو مساعدة الطفل إن يقلل من عادة التدخين ففي المؤتمر العالمي عن التدخين والصحة المعقود في لندن سنة ١٩٧١ كانت هناك خمسة خطوات ايجابية يستطيع المدخن بواسطتها أن يتجنب التأثيرات المؤذية للتدخين وهذه الخطوات هي:

- ١- أختبر سيجارة قليلة القطران والنيجوتين.
- ٢- لا تدخن جميع سيجارتك من البداية حتى النهاية لأن آخر ثلث السيجارة يحتوي على ٥٠٪ من القطران بأكمله والنيجوتين كذلك لا تدخن السجائر الطويلة لأنها تركز على الخطر.
- ٣- اسحب فقط سحبات قليلة على كل سيجارة وحاول أن تقلل عدد المرات التي تبلغ فيها الدخان.
- ٤- قلّل من ابتلاعك للدخان. ويذكر بأن الدخان الذي يدخل إلى الرئتين هو الذي يسبب الخراب والتلف.
- ٥- دخّن عدة سجائر أقل من كل يوم وحاول أن تختار وقتاً محدداً في اليوم أو

مرات عديدة في اليوم وعندما تعد نفسك أن لا تدخن أجعلها عادة وأسأل نفسك (هل أنا حقيقة بحاجة إلى هذه السيجارة).

المرجوانا

Marijuana

تسمى أيضاً الحشيش (grass) والعشب والأفيون (dope) والشراب المسكر (pot) وهي عبارة عن مخدر توجد في أزهار الأوراق العليا من نبات الحشيش (مخدر الحشيش cannbis sativa) تنمو في المناخ المعتدل في جميع أقطار العالم إن الأزهار والأوراق لهذا النبات تجفف وتسحق أو تقطع إلى أجزاء صغيرة وتدخن في سجائر صغيرة أو في البايب. يمكن أن تشم أو تؤخذ مع الطعام. تسمى هذه السجائر باسم (reefers) و (sticks) و (joints) أي سيجارة من القنب الهندي (reefers) أو السيجار أو العقدة يكون الدخان خشناً ورائحته مثل رائحة الحبل المحروق أو كالأعشاب الجافة له رائحة جميلة. إن له استعمالاً محدداً وخاضعاً في جميع أنحاء العالم إلى عقوبات يأتي ترتيبها بعد التاكو والكحول فإن المرجوانا هي مخدر ذائع الإنتشار وينفق عليه في السنة حوالى ١٠٠ مليون دينار.

Incidence

شيوعها

يُقدر أنه بين ٣٠ - ٣٥٪ من طلاب المدارس الثانوية والكلية قد جربوا المرجوانا على الأقل مرة واحدة. وبدأ ينتشر استعمالها بشكل كبير بين مختلف طبقات الطلاب إن من بين المدخنين حوالي ٦٣٪ قد مارسوا التدخين من مرة إلى عشرة مرات وحوالي ٢٣٪ منهم يستعملونها لأغراض اجتماعية عندما تكون متوفرة وأن حوالي ١٠٪ هم مدمنون عليها (chronic users). إن أماكن تدخين المرجوانا أصبحت واسعة الإنتشار ولها مكان بين الشباب إن الاغراء نحو تجربتها قوى جداً به وغير قابل للمقاومة وعلى الآباء أن يتوقعوا بأن الشباب الناضجين والمعتدلين ربما يدخنون المرجوانا. إنها ستكون مشكلة بالنسبة للمدمن عليها على حساب النشاطات الأخرى التي تتضاءل (dwindle) ولا يمكن استعمال المرجوانا مع الكحول .

وجد الباحث الشهير في المخدرات الدكتور (دونالد لوريا) في دراسة على ٢٠٠ ألف طالب في المدارس الثانوية كان أول سبب عندهم في تدخين المرجوانا هو البحث عن المتعة والسرور. الأخلاق الأمريكية الذي تشجع اللذة (hedonistic) في المجتمع الأمريكي تشجع استعمال المخدرات علينا أن نعيد ترتيب أولوياتنا بطريقة ما لكي تصبح القيم الأخرى لها أهمية في البحث عن السرور الشخصي. إن إنتشار أماكن الترفيه والتسلية واللهو في المجتمع الأمريكي وعدم وجود القدرة على استعمال وقت الفراغ بشكل بناء قاد إلى حالة من الملل وهذه بدورها تؤدي إلى إستعمال المخدرات.

إنه لمن الجدير بالملاحظة هي ملاحظة (لوريا) بأن الكثير من الشباب الذين يشعرون بالملل وغير سعداء بحياتهم. يرجع الشباب إلى المشروب والمخدرات لأنهم يشعرون بالغربة (alienated) وأن الحرب والجرائم وإرتفاع الأسعار أو التضخم المالي هي مشاكل غير قابلة للحل إن البلاده والعبث (fatality) هي مخيمة وبما أنك لا تستطيع أن تغير العالم أو الاتجاه الذي يسير فيه العالم فإن عليك أن تغير من حالتك حالة الوعي وأن ترى العالم بمنظار عالٍ ومن بين الأسباب لاستعمال المرجوانا ما يلي:

- ١- الإعتقاد بأن المخدرات تستطيع أن تحل جميع المشاكل.
- ٢- الإنتشار السريع للمخدرات المتعددة.
- ٣- ضغط الأصدقاء مما يجعل الشاب يجاري الأساليب الجارية في السلوك وفي اللهو وفي المخدرات.
- ٤- البحث عن أحاسيس أو رؤى مختلفة .
- ٥- استعمال المرجوانا كمخدر له دور مثل دور الكحول في المواقف الاجتماعية .
- ٦- الثورة ضد الأبوين.

من الواضح أن العوامل المرتبطة مع المرجوانا واستعمالها وإساءة استعمالها هي عوامل معقدة ومختلفة. إن الشباب الذين يستعملون المخدرات بشكل مدمن عندهم

أكثر من سبب لتدخين المرجوانا. لا توجد هناك سبباً واحداً بل عدة أسباب تعمل عملها في تدخين المرجوانا.

Effects of marijuana

تأثير المرجوانا

Immediate

١ - المباشرة

لقد عرف الإنسان المرجوانا قبل ٣ آلاف سنة وعرف بأن زهرتها وأوراقها تعطي الإنسان حالة من الإسترخاء عندما يدخنها الإنسان أو يأكلها وليس من زمن بعيد استطاع الإنسان والعلماء أن يعرفوا (THC) وهي مادة كيميائية معقدة في المرجوانا لها تأثيرات نفسية فعالة إن كمية هذه المادة في المرجوانا مختلفة وتعتمد على نوع النبات والمكان الذي ينبت فيه وظروف الإنبات. إن المرجوانا في جنوب أمريكا وفي الشرق الأدنى والأقصى غنية بهذه المادة أكثر من أي مرجوانا تنمو في مناطق العالم الأخرى. إنها تحتوي على المادة الكيميائية أكثر من النبات الجاف نفسه أن المرجوانا تباع في هذه الايام بشكل أكثر عن ما كانت تباع عليه قبل خمسة سنوات إنها تعمل كمسكر لطيف أو كمادة تسبب الهلوسة وتعتمد على الكمية المستعملة وعلى المزاج القبلي للمدخن وربما تسبب الهلوسة عندما تؤخذ بجرعات كبيرة ويمكن تصنيفها كمادة مهلوسة. إن بعض الناس حساسون لكميات قليلة (minute) بينما آخرون يأخذون جرعات كبيرة نسبياً بدون أن يكون لها تأثير واضح عليهم. إن شخصية المدخن وحالته العاطفيه وتوقعاته والمكان الذي يدخن فيه وتجربته السابقة بها تؤثر على ردود أفعاله. إن هذا التعقيد والتركيب يجعل الأمر صعباً لكي نتنبأ بتأثيرات المخدر.

وإذا أخذت المرجوانا بجرعات قليلة فإنها تسبب المرح الزائد اللطيف (euphoria) في البداية أما المدخنون الآخرون فيشعرون بأنها غريبة (gigly) وتسبب مرح مع صخب (hilarious) وأخيراً يصبح المتعاطون سلبين وينتكسون إلى حالة حزينة. إن معظم مستعملي المرجوانا قد أفادوا بحدوث تغيرات في الحواس يقولون بأنهم يرون ألواناً وأشكالاً .

عند بعضهم ردود أفعال حادة وغير متوقعة هؤلاء يمكن أن يعانون من زعر مؤقت

وكذلك تحدث الهلوسة عندهم. إن ردود الأفعال الجسدية الواضحة تتضمن ضربات القلب السريعة وإنخفاض في درجة حرارة الجسم وإحمرار العينين. إن المخدر هذا يغير من نسبة السكر في الدم ويحفز الشهية للطعام ويقلل من نحافة الجسم. أما تأثيرها على العواطف وعلى الاحساس تختلف بشكل كبير ويعتمد لأنك على كمية المرجوانا وقوتها كما أن التوقعات تلعب دوراً في حدوث ردود الأفعال عن المدخن، وتتراوح ردود الأفعال ما بين الاكتئاب والإثارة وبعض المدخنين لا توجد عندهم أي تغيير في حالتهم على الإطلاق إن الاحساس بالزمن والمسافة تصبح مشوهة إن الدقيقة تظهر كالساعة والقريب يبدو بعيداً وإن أي عمل يتطلب استجابات جيدة وتفكير سليم يكون قد تأثر بالمخدر لهذا السبب فإن قيادة السيارة خطر إذا كانت تحت تأثير المرجوانا .

كثير من المراهقين ليسوا واعين بأن سجلات الشرطة تحتوى على الكثير من الحوادث التي يسببها مدخنين المرجوانا ومن إن بعض ضحايا المرجوانا يقولون بأن أقدامهم على بدالة البنزين ويشعرون بالخفة يقول آخرون بأن سياراتهم بطيئة بالرغم من أنها سريعة (peripheral) وتبدو لهم الأشياء بأنها تمر عنهم ببطء بعضهم ينظرون إلى عداد الساعة ويفكرون بأنه تألف ولا يعمل. لذلك يسيرون بسرعة ٨٠ - ٩٠ ميل في الساعة .

Long-term hazzars

٢ - المخاطر طويلة الأمد

إن التأثيرات الجسدية بعيدة الأمد ليست معروفة لحد الآن لذلك يعتبر المخدر طبيياً مأموناً إن الخطر هو في المراحل الأولية ويجب البحث عن تأثير استعمالها الشديد في المراحل الأولى. من إحدى مركباتها النشطة هي مادة (تتراهيدرو كانبنول) نحن نعرف بأن لا شيء في التكوين الكيماوي للمرجوانا يجعل الإنسان يتوق إلى المخدرات القاسية إنه يبدو بأن الناس الذين يمارسون مخدراً واحداً يحبون أن يجربوا مخدراً آخر ولقد أظهرت البحوث بأن المرجوانا لا تسبب إدماناً جسدياً ولا توجد أعراض انسحابية مرافقة نتيجة (termination) استعمالها ولكن يصبح هناك تعوداً نفسياً عليها (habituation). إن جرعة أكثر من المرجوانا أو الحشيش ليس من المعروف أنها تسبب تلفاً دائماً في الوظائف الجسمية.

يميل كثير من الشباب أن يقللوا من مخاطر المرجوانا الجسدية والنفسية القوية. إنهم لا يحسبون حساباً لقيادة السيارة تحت تأثير المرجوانا إنه من المعروف بأنها تؤثر على الحس المتعلق بإدراك المسافة وعلى المقدرة على التفكير بوضوح. إن الشباب لا يعرفون بتأثيرها على نموهم النفسي حيث إن نمو المراهق يتباطأ ويتأخر بشكل واضح، لأن وظائف النمو لا يمكن إنجازها بدون مقدار معين من الجهد والألم. لذلك فإن المدمن عليها سوف يواجه العديد من المشاكل النفسية إذا إستعملها لكي يهرب من ضيق الحياة إن نموهم النفسي سيتأثر في التعامل مع الاحباط إنه سيميل للإنسحاب وكذلك لفقدان الطموح والدافعية إنه يتهرب ويفشل في المدرسة أو العمل إن المدمن على المرجوانا يبدو بأنه محترق (burn out) إن المراهق يصبح كسولاً ولا يفكر في المستقبل لقد أظهرت نتائج الأبحاث بأن هناك علاقة بين المرجوانا والسرطان في دراسة لـ (UCLA) أظهرت الأبحاث بأن تدخين خمسة سجاير من المرجوانا لها نفس التأثير على رئتي الإنسان كتدخين ١٢ سيجارة والسبب يرجع إلى أن المرجوانا لديها أسباب أكثر في تكوين السرطان من كميات مساوية من التباكو وتبقى المرجوانا في الرئتين أكبر قدر ممكن من الزمن لكي يحدث تأثيرها المخدر لذلك فإن تدخينها له علاقة قوية بحدوث السرطان بنسبة عالية.

marijuans use

مكان المرجوانا واستعمالها القانوني

هناك عقوبات فيدرالية على تملك المرجوانا البسيط في سنة ١٩٧٠ عندما أصدر الكونغرس تشريعاً يقضي بمنع إمتلاك المرجوانا وحيازتها إن أول إتهام يوجه لمتعاطيها هو سوء الخلق والإتهام الثانى هو الخيانة (felony) كبيع المخدر مقابل الفائدة أن الادانات بسبب الخيانة تسبب فقدان المواطنة أو حق التصويت. إن القانون الفيدرالي يعاقب على أمتلاك المرجوانا بالسجن لمدة سنة في المرة الأولى وغرامة (fine) مقدارها خمسة آلاف دولار. وفي بعض الولايات أن المدمنين على المرجوانا والذين يملكونها يمكن أن يواجهوا عقوبة القتل، وفي ولايات أخرى تصل العقوبة إلى الأشغال الشاقة (criminal charss) لإمتلاك كميات قليلة وفي ولايات أخرى أقتصرت العقوبات على

الغرامة وفي بعض الولايات تعتبر أن بيع المرجوانا هو جريمة وعلى الآباء أن يذكروا أولادهم بهذ العقوبات والنتائج المترتبة على استعمالها وبما أن المرجوانا غير شرعية وقانونية فإن أي أحد له اتصال مع المجرمين بجرمها يعاقب به.

How to prevent

كيف نمنع (طرق الوقاية)

Discuss facts

ناقش الحقائق

إن الشباب بحاجة إلى معلومات تقدم لهم بهدوء عن المخاطر الحقيقية والتي تتضمن المخاطر القانونية المتعلقة باستعمال المرجوانا. إن الذي نحتاجه هو الصراحة والأمانة والاتصال بين الآباء والأبناء ومنافشة سوء استعمال المرجوانا. يجب أن لا يكتشف الشباب بأن هناك مبالغة في كلام الوالدين لأن ذلك سوف يحطم الثقة بينهم. ولكن لحسن الحظ كثير من الأطفال يحترمون الحقائق والمعطيات العلمية. إن الحقائق العلمية تغير من اتجاه الطفل اكتب مقالاً في جريدة عن المرجوانا ومساوئها حاول أن تؤكد على المخاطر المباشرة من استعمال المرجوانا مثل حوادث السير ولا تشدد على مخاطر ليست ظاهرة لهم وليست أكيدة لكي تخيفهم .

Take stand

حدد لك موقفاً

بعد دراسة جميع الحقائق المعروفة خذ موقفاً معقولاً عن استعمال المرجوانا إن من واجبنا أن نخبر الشباب الصغار أين نقف ولماذا؟ إن لذلك سوف يكون تأثيراً إيجابياً على القرارات التي سوف يتخذها هؤلاء. إن من الأفضل أن تتخذ موقفاً بالنسبة للمخدرات المتعددة أفضل وأن تدعم هذه المواقف بالحقائق التي يمكن توثيقها والتأكد على القيم التي نؤمن بها تذكر أنه ليس من المعقول أن يجرب الشباب جميع المخدرات لكي يتخذوا منها موقفاً هناك مشاكل اجتماعية مثل الفقر وعدم التساوي العرقي (genocide) والتي يجب أن يكون لنا موقفاً اتجاهها ويجب أن لا نجعلهم يمارسون ذلك. إذا قال أولادنا بأننا لسنا مؤهلين للتحدث عن المخدرات لأننا لم نجربها فعلينا أن نفرق بين المعرفة بالرغم من النتائج المباشرة والمعلومات التي لا تحتاج تلك الخبرات. إن صدق تحذيرائنا من المخدرات لها علاقة مباشرة بصدق اهتماماتنا بقيم الناس الأساسية.

هناك ثلاث دراسات كبيرة وحديثة كان الآباء فيها يستعملون المهدئات أو الأدوية الميقظة وكان أولادهم قد تعودوا على تلك الأدوية ولقد وجدت إحدى هذه الدراسات التي أجراها الدكتور (دونالد لوريا) إذا كانت المرأة تستعمل المهدئات يومياً فإن هناك فرصة بنسبة ثلاث مرات أن يستعمل طفلها المرجوانا والافيون و (LSD) وهي مخدرة وتسمى (LSD-23)

وهؤلاء الأطفال يختلفون عن الأطفال ذوي الامهات اللواتي لا يستعملن المرجوانا بشكل يومي ولقد أظهرت الدراسات بأن نسبة ٢ : ٧ من الأطفال الذين يدخن آبائهم أكثر من علبة سجائر في اليوم أو يستعملون المهدئات بشكل منتظم فإن هناك فرصة أن يصبح أولادهم يستعملون المهدئات والمخدرات.

٣ - الوصول إلى علاقات أسرية وطيدة Maitain close family relation ship

إن العلاقة بين إنهيار الأسرة واستعمال المخدرات كان معروفاً منذ القدم أظهرت الدراسات بأن الخلافات والنزاعات العائلية (dicored) لها علاقة كبيرة (likelihod) باستعمال المخدرات. وكلما ضعفت العلاقات الأسرية فإن مجموعات الأصدقاء تؤثر على نمو الأطفال. إن تأثير الأصدقاء يشجع على استعمال المخدرات لذلك فإن إحدى الحلول لمنع المخدر هي العلاقة الوطيدة بين الزوج والزوجة والاتصالات المفتوحة وكذلك اهتمام الآباء بحياة أطفالهم.

٤ - المخدرات الإيجابية (النشاطات) Positive addiction

ساعد طفلك على أن يجد عدداً من النشاطات الإيجابية التي فيها الإثارة والإنجاز، كالركض، وركوب الخيل والموسيقى وفعاليات أخرى لا تجعل الطفل يميل إلى استعمال المخدرات. إن الأطفال يحتاجون شيئاً ليجعل لحياتهم معنى وهدف فهم بحاجة إلى نشاطات وأهتمامات لكي يشاركوا فيها. يجب أن يشعروا بأن للحياة بهجة ومتعة (exhilarated) بدون استعمال المخدرات يجب أن يكون عندهم شعوراً بقيمة أنفسهم (self worth) من خلال انجازاتهم الشخصية.

٥ - مشكلة المرجوانا

أولاً إبحث عن الحالات التي يكون فيها الطفل متضايقاً أو منتكساً وغير ثابت أو له خصومة مع الأصدقاء مثل هذه الدلائل تشير بأن على الآباء أن يكونوا جاهزين للإستماع للطفل وأن يقدموا له الدعم. إسألهم هل يعانون من شيء ما؟ هل أستطيع أن أقدم لكم المساعدة. هناك بعض الدلائل التي تشير إلى سوء استعمال المرجوانا:

١- في المراحل الأولى من استعمال المرجوانا يشعر الطفل بأنه مفعم بالحياة (animaled) ويميل إلى الضحك العالي وفي المراحل الأخيرة يميل الأطفال إلى النوم. ٢- تكون عيون الأطفال أرجوانية (pink) ويميل الطفل إلى إخفاء عينيه بالنظارات الشمسية ويميل إلى الوصف المسهب (dilatey) .

٣- فقدان الاحساس والهلوسة من الصعب التعرف على مدخن المرجوانا إلا إذا كان تحت تأثيرها أو عندما يراد منه القيام بعمل واع بشكل جيد إن المخدر يشوه شخصيته وزمن الوعي لديه ويجعل من عملية قيادة السيارة خطورة (hazzadois) بالغة. إن العلاج المبكر أمر ضروري في حالة الإدمان على المخدرات ويجب أن يكون الفرد واعياً بدلائل الإدمان ويجب الإسراع نحو العلاج الفعال. تأكد بأن لديك دلائل قوية قبل إتهام طفلك بتعاطي المخدرات.

ماذا نعمل (طرق الوقاية) What to do

ما يستطيع الآباء عمله هو مساعدة الأطفال الذين يسيئون استعمالها انتبه للطفل وحاول أن تتحدث له بصراحة ولا تتحدث عن الطفل نفسه. تحدث معه من وجهة أفكاره وناقش دواعي استعمال المرجوانا. لا تظهر القلق أو الانزعاج تجاه المشكلة. سيطر على نفسك وعبر عن اهتماماتك بصراحة وعلانية وبشكل موثوق به (authentic) هذه الطريقة من المواجهة يستجيب لها الشباب. إن القلق يدفع الآباء إلى التحدث بشكل أكثر والاستماع بشكل أقل. يجب أن يطور الآباء القدرة على الاستماع لمشاعر الأطفال. إن المواقف التي تحتوى على أزمات ستكون نافعة لأنها تستطيع أن تجعل الآباء والأبناء يتصلون مع بعضهم البعض بأمانة أكبر من أي وقت مضى أن التحدث عن الموضوعات العاطفية المزعجة أو التي يعاني منها أفراد الأسرة غالباً ما

تدفع الأسرة إلى الوصول إلى مستوى الانتماء يجب أن يكون عند أطفالنا القدرة على المحاكمة العقلية وعلى التفكير بشكل واضح وهذا يعني التركيز على موضوعات هامة وترك الموضوعات الأخرى جانباً .

Be supportive

كُنْ مدعماً

لا تيأس من الأطفال إنهم بحاجة للمساعدة من أجل أن يتغيروا يجب أن تبقى على اتصال مع الطفل ولا تبتعد عنه بسبب الخجل والشعور بالذنب أو الاشمئزاز من استعمال المخدرات تذكر بأن العداوة والذعر لن يساعدك ولا يساعده. معظم الناس يستعملون السجائر ولكن قد لا يدمنون عليها فلا تسيء التصرف وتتصرف بعنف. أظهر الثقة بقدرة ولدك بالرجوع عن الإدمان وعن المخدرات (bounceback) ليغير من اتجاهاته. ولتمكنه من تطوير اتجاهات واهتمامات جديدة. ويجب أن يبقى الشاب بصحة جيدة وينمو بشكل جيد.

Consult others

استشر الآخرين

استشر الأصدقاء ورجال الدين أو الأطباء الذين يقدمون الدعم للأسرة. إن طفلك سوف يشعر بأنه أكثر حرية عندما يناقش الموضوع مع طبيب مختص بموضوع المخدرات. استشر آباء المراهقين الآخرين المهتمين والذين يعانون من نفس الموضوع. إن تأثير الأصدقاء وضغطهم هو السبب في استعمال المخدرات ويمكن كسر هذا التأثير بتعاون الآباء للتأثير في أبنائهم.

Be firm

كُنْ حازماً

دع الطفل يعرف بأنك لا تستطيع احتمال تعاطي المخدرات ما دام يعيش في بيتك. يجب أن يتصرف طفلك بطريقة مقبولة. قل للطفل بأن استعماله غير المسؤول للمرجوات سوف يقلل من حريته وكذلك سوف يمنعه من الاستفادة من السيارة.

Seek possible alternatives

ابحث عن البدائل الإيجابية

كُنْ واعياً بالبدائل الإيجابية ودعه يعرف النشاطات الجسدية والعاطفية والعقلية والزوجية التي لها معنى والتي يكون لها نفس إثارة تعاطي المخدرات.

مراهق عمره ١٦ سنة أُلقي القبض عليه بسبب حوزته على مخدرات ولقد أخبر والديه في الساعة الثانية بعد الظهر ولقد أحدث ذلك لوالديه صدمة مدمرة لأنهما لم يكن يعرفان بأن ولدهما له علاقة بالمخدرات وعندما وصلوا إلى مركز الشرطة أخبرهما البوليس بأن (رونالدو) صديق له قد أُلقي القبض عليهما يدخنان المرجوانا في منتزه مهجور ولأنها كانت أول حادثة فقد أطلق سراح ريشي (Richi) من السجن وعند وصوله للبيت أخبر والديه بأنه كان قد جرب المرجوانا أكثر من سنة ولقد جرب المخدرات الأخرى ولقد باع بعضها.

قال والديه بأنهما لا يستطيعان أن يفعلوا به شيئاً بالنسبة لهذه العادة ولقد تأكد الوالدان بأنهما أعطيا الطفل حرية أكثر من الحد الضروري ومزيد من الثقة لم يستطع أن يتعامل معهما ومن مناقشة السياسة اللازمة طيلة الليل قدّم الوالدان له انذاراً (ultimatum) بعدم تعاطي المخدرات ويجب أن لا يتصل مع الأشخاص الذين يستعملونها وعندما يخرج كان والداه يعرفان المكان الذي ذهب إليه ومع من ؟ ولماذا؟ ويجب أن يعود إلى البيت في المساء. وأن باب غرفة نومه يجب أن يبقى مفتوحاً إلا إذا كان يلبس ملابسه ويجب أن لا يستعمل سيارة الأسرة إذا تأكد والداه بأنه لا يستطيع السيطرة عليها. استجاب ريشي (Richi) نحو تلك الشروط بغضب ولقد هددهم بالهرب ولقد جعل والديه يعيشان مدة شهرين في جحيم ونادراً ما كان يتحدث معهم. وعندما كان يفعل ذلك كان على شكل انفجار بالغضب ولقد أبدى والديه فهماً نحو غضبه ولقد كانا يعبران عن حبهما له بالرغم من ذلك. جاءت أخته الكبرى من الكلية إلى البيت في عطلة الصيف وبشكل غير متوقع دعمت موقف الوالدين. قام الوالدان برحلة وقد كانت هناك نشاطات ممتعة وفرصة للقاء بأصدقاء جدد من خلال هذه الرحلة .

إن الولد لم يرجع إلى المخدرات في السنة القادمة ولقد تحسنت علاماته المدرسية أيضاً. قال أخيراً لأمه «أنا أحبك» أنا أعرف بأنك ستهتمين بي وأنت تحاولين عمل أي شيء ترينه صواباً حتى لو لم يكن هو كذلك.

المستنشقات

Inhalants

إن موضة أو بدعة (fads) استعمال المستنشقات مستمرة في التغير. إنها تتضمن البنزين والسوائل الطيارة ومواد التنظيف ومزيل الماكير وسبغة الشعر وملمع الأثاث وكذلك الآجو أو الغراء .

إن المستنشقات ليست سارة الاستعمال ويمكن أن تكون قاتلة ولحسن الحظ أن الذين يشمون هذه المواد لا يشمون بانتظام وإنهم مجموعات صغيرة جداً إن أعمارهم في السادسة والسابعة. إن الذي يدفعهم لذلك حب الاستطلاع وضغط الأصدقاء لأن يجربوا شيئاً جديداً فقط ومن أجل التمتع برائحتها أو لإظهار المعارضة (just for kicks) إن الأولاد يشمون أكثر من البنات إن المستشفيات مؤذية بما فيه الكفاية وهي خطيرة جداً.

Effectsof Inhalants

تأثير المستنشقات

Immediate

المباشرة

إن التأثيرات المباشرة هي تلف الدماغ الحاد وهي مشابهة في تأثيراتها للكحول تماماً. وقد تتضمن تأثيراتها على ما يلي: الإثارة والدوخة (giddiness) النعاس (somnolence) وعدم التوجه (disorientation) والسبات (lethargy) تهيج العينين والرؤيا المزدوجة وطنين في الأذنين وعطس ونعاس (nausea) والاسهال (diarrhea) وآلام في الصدر والعنق والرأس والأرجل وارتصاص في اليدين (cramp) والشحوب وعدم التركيز العضلي وفقدان الذاكرة (amnesia) والكلام التافه (slurred) والرؤيا العمشاء والرجات (tremors) وشبه الصرع (epileptifor seizures) والإحساس بالتهيج أو الوخز الخفيف (tingling) وخدر في اليدين (numbness) والأرجل إن الأغلبية الكبرى من الأطفال يقولون بأنهم خلال نشوتهم يشعرون بالقوة وبأنهم غير قابلين للأذى وأن لديهم أفكاراً بالقدرات المدهشة وإحدى هذه الأفكار هي القدرة على الطيران بعضهم يشعر بأنه لا يحس بالألم وبأنه يستطيع أن يضرب الحائط ويشعر

بهلوسات بصرية وأوهام وهلاووس مخيفة وجروح نفسية إن الطفل يصبح بحاجة إلى زيادة في كمياتها لكي يحصل على نفس التأثير إن الشمّة العالية تدوم إلى فترة قصيرة قد تصل إلى حد الساعة.

Hazzards of use

مخاطر الإدمان

أظهرت الدراسات قائمة بالآثار طويلة الأمد وهي الإعياء وتضائل القدرة الجسدية والإكتئاب وفقدان الشهية وفقدان الوزن والتهيج وعدم الانتباه وتهيج الجلد وكذلك تهيج القصبات الهوائية التنفسية خاصة الأغشية (mcons) الأنفية (nasal) والإفرازات الزائدة (secretirs) ورائحة الفم أو النفس الكريهة (halitosis) وعدم الثبات والإرتجاف (tremulosness) والفساد والتكف والتدهور (deterioration) والأنواع العديدة من فقر الدم (anemias) وشذوذ الخلايا البيضاء في الجسم وإحتقان (cangestim) الرئة ونزيف الرئة (hemorrhage) والإنحطاط العقلي الدماغي الفكري (cerebellar deuout) وإرتفاع ضغط السائل الشوكي (clerailed spinel fluid pres- sure) المسبب عن الاستسقاء الدماغي (cerebral edena) وتلف في الكبد والطحال والجهاز التنفسي إن الغاز الموجود في هذه المنتجات يستطيع أن يقتل الإنسان خلال ثوانى.

How to prevent

كيف نمنع (طرق الوقاية)

كثير هم الأطفال الذين لا يعرفون ولا يعون مخاطر شم المستنشقات لذلك فمن المهم بالنسبة للآباء أن يقدموا المعلومات المبكرة بالنسبة لهذا الخطر بالإضافة إلى التوجيه الواعي الحكيم لهم. يجب أن تقدم المعلومات بهدوء وبطريقة علمية ويجب تجنب المبالغة والتخويف، إن من الضروري أن تعطي بعض المعلومات لأطفالك قبل الإلتحاق بالمدرسة بأن الشم هو من المخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها في مراحل نموهم تماماً مثل المعلومات التي تقدم إليهم لكي يختاروا الشارع كذلك يجب أن يتعدوا عن المخدرات وبما أن الأطفال عندهم حب الاستطلاع فمن النافع أن تشرح لهم مضار الشم الممكن. إن القوانين المحلية تمنع بيع المستنشقات.

Signs of in halant use

دلالات استعمال المستنشقات

كيف أستطيع أن أعرف فيما إذا كان إبني يشم الآجو:

- ١- رائحة المواد المستنشقة تظهر في نَفْسِهِ وفي ملابسه.
- ٢- إفرازات زائدة من الأنف ونزول الدموع من العين.
- ٣- ضعف السيطرة على العضلات (ترنح).
- ٤- النعاس أو فقدان الوعي.
- ٣- وجود أوراق بلاستيكية وأكياس ورقية أو خرق تحتوي على مواد .
- ٦- الكلام غير المؤدب slurred speech.
- ٧- سوء النفس. رائحة التنفس السيئة.

What to do

ماذا نعمل (طرق الوقاية)

عندما تشرح سوء استعمال المستنشقات وعندما يتخذ الآباء موقفاً حازماً ضد الشم فإن معظم الأطفال لن يستمروا في ذلك. أما إذا استمر الطفل في الشم بعد شرح المساوئ فإنه بحاجة إلى المزيد من التوجيه ومعالجة نفسه لمعرفة السبب الذي يجبره على ذلك العمل الخطير والممنوع .

Case report

دراسة حالة

في إحدى المدن كان هناك طالب اسمه ديف (Dave) وهو طالب ثانوي وكانت سيرته جيدة وجد مسجوناً في سجن المدينة قال للقاضي بأنه ذهب لزيارة صديقه فوجد مجموعة من الشباب يشمون الغراء بعضهم كان يحمل أكياس من الورق بنية اللون ويضعونها على أنوفهم ولقد لاحظ معه دعوه للاشتراك وكان يريد أن يغادر ولكن كانت هناك فتاة أسمها مارج (Marge) أحبها قالت عنه بأنه صوص دعه يذهب لذلك حاول أن يجرب ثم يغادرهم قال للقاضي ذهبت إلى كيس هذه الفتاة وشمته ولكنه نسي ما حدث بعد ذلك ولقد تلقت الشرطة مكالمه بأن لصاً وجد في إحدى البيوت ولقد جاء صاحب البيت فوجد ديف في حالة مشوشه يشرب الماء من المغسلة وكانت

حنجرته تحرقه من شم الاجو. حاول صاحب المنزل أن يغلق مصدر الماء ويمسكه للشرطة ثار (ديف) ولقد دفع ثمن هذه الإثارة ولقد خضع لمراقبة الاحداث لمدة سنة (probation) ومنع من قيادة السيارة لمدة سنة وكان يزور مكتب مسؤول الاحداث ولقد منع من التجول (curfew) ليلاً وتعرض لأن يكون له سجلاً عند الشرطة من تجربته كان (ديف) محظوظاً أكثر من الذين يشمون الغراء ولقد أختنق أحد الأولاد بسبب شم الغراء وبعضهم يشعر بأنه يهلوس وسيطير من العش كالعصفور ولقد مات بسبب اصطدامه في الساحة المواجهة.

حالة أخرى :

ولد عمره خمسة عشرة سنة معتاد على شم الاجو لقد أصبح مهتاجاً ومسعوراً (berserk) عندما صُوّر (confiscated) ولقد أخرج أفراد الأسرة الخمسة من البيت. وأطلق النار في رجله أما ميخائيل وعمره ١٣ سنة كان قد إعتاد على شم الغراء والبنزين لمدة سنة وبعد شم الغراء كان يشعر بطيش في الرأس وعلى قوة جنسية (omnipotence) وكان يرى بعض النقط أمام عينيه أحياناً وطيور غريبة تطير أمامه أو حيوانات غريبة تزحف إلى غرفته كان يجد صعوبة في التفكير وكانت أفكاره تبدو مختلطة (jumbled) وكان يشعر بأن عنده قدرة على الطيران وبأنه طائش ومتهور (reckless) ولقد كان يعاني من فقدان الذاكرة لمدة (٤٨) ساعة كان ميخائيل مرفوضاً من الوالدين وكان يواجه صعوبة في المدرسة وكان يعاني من أعمال انحرافية مثل نشل الحوانيت وعندما كان يهتاج كان يحاول أن ييهر (mutilate) نفسه بواسطة قطع رصغ يديه بشفره. ولقد وضع في مركز اقامة للشباب المزعجين.

مخدرات أخرى

Other drugs

في هذا الجزء سوف تناقش مساوئ استعمال المنبهات والمهدئات .

المنبهات

Stimulant

هي التي تنبه الجهاز العصبي المركزي لكي يحصل الإنسان على مزيد من اليقظة والنشاط ولزيادة الحركة الجسدية وتسمى (pep pillor) أو الأدوية المنشطة وهذه تتضمن الكوكائين والكافيين والنيكوتين جميع هذه العلاجات شرعية ما عدا الكوكائين وهي متوفرة وغير مكلفة الثمن وهذه يحصل عليها من قبل المجرمين والكوكائين مادة بيضاء مسحوقة تشم وتستنشق .

إن الذين يستعملونه يبقوا متيقظين وكثيري الكلام ويشعرون بالإندفاع نحو القوة والفرح. إن الجرعة العالية لا تدوم طويلاً أن مادة الامفيتامينز (Amphetamins) الموجودة فيها تستعمل ضد الإعياء والتبول وأحياناً تستعمل من أجل فتح الشهية تحت إشراف الطبيب وتستعمل شرعياً في المعالجات الطبية وأكثرها يسمى مادة البنسدرين (Bencedrmine) ويكسدرومين (Dexedrmine) وميثدين (Methednine) ديسكانيل (Dexanyl) وتستعمل طبياً لمعالجة الإعياء ولضبط الوزن وللإكتئاب أو للمرض العقلي.

Effects

تأثيراتها

إن مادة ميثدين وديكدرين لها تأثير على الجسم وهي تزيد من سرعة القلب وترفع ضغط الدم وتسبب الارتجاف (pulpitation) وتسبب جفافاً في الفم وتعرق وصراع وإسهال وشحوب ولها تأثير على القلب وذلك بسبب فقدان مادة تسمى نوري فينابرين وهي مادة مخترنة في أطراف الأعصاب وأن هذه المادة تتركز في مركز

الدماغ. أن سوء استعمال هذه العلاجات تسبب الاعياء وتناذر الدماغ وربما تتطلب العلاج في المستشفى.

إن حقنه مادة ميثورين في الوريد تسبب التهاب الكبد وإذا كانت الجرعة عالية فإنها تسبب الموت.

Long term hazards

الأخطار البعيدة المدى

إن من أعظم المخاطر المعوية (insidious) للمخدرات بأنها تمنع أعراض الإعياء لذلك فإن المعتاد عليها تزيد أكثر من تحمله الجسدي. ويذهب بدون طعام أو ينام لمدة أيام وعندما تهدء تأثيرات المخدرات يتبعها أعياء حاد وحالة اكتئاب وعندما يتناول المدمن المزيد منها لكي يواجه ردود الفعل تلك فإنه يبدأ دَوْرَه من استعمال المخدرات التي من الصعب التخلي عنها.

إن المدمنين على المخدرات يفقدون من وزنهم وهم عادة مثارون وغير تائبين ويكون عندهم انهياراً في العلاقات الاجتماعية والعمليات العقلية والعاطفية إن المدمنين سوف يتعرضون للتشويش والخوف ويكونون بعيدون عن الحقيقة وتكون عندهم اضطرابات عقلية أو ذهان عقلي.

Signs of stimulents use

علامات سوء استعمال المنبهات

من أهم العلامات لسوء استعمال مادة الامفيتامين ما يلي:

١- يكون الطفل نشيطاً للغاية وكثير الجدال وعصبي .

٢- الإثارة والفرح الزائد والثرثرة.

٣- إتساع بؤبؤ العين pupils dilated.

٤- فترات طويلة من عدم النوم وتناول الطعام.

المهدئات

Sedatives

وتتضمن المهدئات والكحول وحامض البترويت وهي مادة مهدئة وهي تجلب الإسترخاء للجسم وتدفع الانسان نحو النوم. أما إذا أخذت على شكل جرعات طبية طبيعية فإنها تقلل من توتر الأعصاب وتريح العضلات وكذلك عضلات القلب إنها تخفض من سرعة دقات القلب والتنفس وتخفض من ضغط الدم أما إذا كانت الجرعات عالية فإن تأثيرها يشبه إلى حد كبير تأثير الكحول أو تؤدي إلى الاضطراب وإلى الكلام غير المناسب وإلى الترنح وإلى النوم العميق. إنها تؤدي إلى الاعتماد الجسدي وأن الجسم إذا ما اعتاد عليها فإنه سيطلب المزيد. إنها تسبب الإدمان (addictive) ومن الصعب التوقف عن استعمالها.

ولأنها تجلب السرور وإسترخاء المشاعر فإنها تستعمل من قبل الناس الذين لا يحتاجونها مثل المراهقين إنهم يجدونها في خزانة الأسرة أن المدمن يتناول من (١٠ - ٢٠) حبة في اليوم. إن تأثيرها قوى جداً حتى أن المدمن ينام وهو يدخن. كثيراً منهم من يحرقون أصابعهم من تدخين السجائر إنهم غير واعين لذلك لأن الألم لا يصل إليهم بسبب المخدر. هناك دلالات متاحة تدل عليهم (tellate burns) وعلى الحروقات في أصابعهم.

إن التخلص منها صعب جداً وأخطر من استعمال الهيروين وهي تسبب التشنجات والهلوسة والموت أي إذا أجبر المعتاد عليها على تركها فإنه يعاني من أعراض الإنسحاب ويحس بالنعاس وارتصاص العضلات والهذيان والتشنجات وأحياناً الموت المفاجيء. يجب الإقلاع عنها تحت إشراف الطبيب وفي المستشفى أكثر من فترة أسابيع وجرعات مخفضة إن الجرعات الكبيرة عادة ما تكون قاتلة (lethal) وتسبب عادة الحوادث وعندما تأخذ هذه بالاضافة إلى الكحول فإنها تؤدي إلى حوادث السير. إن المدمنين عليها أحياناً يستجيبون لها أكثر من أي وقت آخر وقد يموتون بسبب الجرعات الزائدة. إنها تؤدي إلى الموت والتسمم وغالباً ما يميل هؤلاء للانتحار.

Singns of barbiturate use

الدلائل والعلامات

- ١- يعانون من التعثر.
- ٢- ينامون أثناء العمل.
- ٣- يكون عندهم عدم التوجه أي عدم معرفة المكان والزمان والهوية.
- ٤- الكلام السيء.
- ٥- إتساع بؤبؤ العين.
- ٦- صعوبة في التركيز.
- ٧- مزاج عدواني وعصبية في المزاج.

عدم الدافعية في المدرسة

Unmotivated at school

الدافع هو شيء يجعل الانسان يعمل. إنه حالة داخلية توجه السلوك وتكون سبباً فيه. إن أية نشاط يبدء ويستمر بسبب الدافعية. إن الأطفال يحفزون لكي يكسبوا الجوائز ولكي يتجنبوا العقوبة. إن الحافز (incentive) هو مكافأة على القيام بما هو مطلوب منه. في البداية يكون الأولاد معتمدون على آبائهم من أجل الحب ومن أجل الجوائز الأخرى. إن الأطفال يبحثون عن الاهتمام والمديح على إنجازاتهم حتى يتمكنوا من تقييم أنفسهم ذاتياً ثم على التقييم الذاتي للإنجاز المناسب للواجبات. إن الأطفال يحكمون على إنجازاتهم وفقاً لبعض المعايير أو التوقعات عند الآخرين ويشعرون بالنجاح أو عدمه.

والأطفال الكبار يستجيبون للعقل كما أن الثقافة شيء هام إنها تساعدك على التعامل مع العالم.

إن الدافع العام هو أن يدخل الطفل السرور على أبويه وعلى معلميه. إن العمل يتبع الاعتقاد بالدافع. أنا أريد أن أدخل السرور على أبوي أنا أتمتع بالنجاح في المدرسة لذلك سوف أعمل بجد. هناك دافع آخر على التعليم وهو: الحصول على السيارة والمهارة في التعامل مع المتطلبات البيئية. وإذا شعر الأطفال بأن جهودهم سوف تجلب نتائج جيدة عندها سوف يشعرون بالمسؤولية وهذا الشعور يسمى (الدافعية الذاتية) (internal locus).

يميل الطفل بأن يكون فضولياً وقادراً على إتقان المهارات. إن الأطفال يتوقون للتعلم وللإنجاز هذه الرغبة عندهم في القيام بالأشياء شكل جيد وتسمى (الدافعية للإنجاز) إن الأفراد ذوي الإنجازات العالية يحتاجون إلى الاعتقاد بأن النجاح يرجع للعمل الجاد وأن الفشل ناتج عن نقص في العمل. إن الناس ذوي الدافعية العالية يضعون أهدافاً عالية جداً هذه الأهداف يمكن الوصول إليها لكن فيها تحدٍ لقدراتهم بالإضافة لذلك أن الرغبة في النجاح تقود في الغالب إلى المزيد من المثابرة أكثر من الرغبة في تجنب الفشل. إن نقص الدافعية تقود إلى سوء الإنجاز وبعض الأطفال لن

تكون عندهم دافعية ولذلك لا يعرفون. قدراتهم. والتقديرats لسوء التحصيل تتراوح من ١٣ - ٤٠٪ عند جميع الأطفال إنها موجودة عند الأولاد أكثر من البنات.

إن سوء التحصيل الدراسي في المدرسة يبدأ بشكل مبكر ويسوء إذا لم يتوفر له علاج فعال لذلك وفي المدرسة الثانوية كثير من المراهقين ذوي التحصيل المتدنى هم غير مسؤولين وهم يخلّون بالمواعيد ويغيّبون عن الصف ويعودون متأخرين أن شعورهم بالاحباط أو الصراع لا يقود إلى حل مشاكلهم بشكل إيجابي ولكن يقود إلى قلة الدافعية في حل المشاكل. إن الأطفال ذوي الماضي السيء يبدون بشكل خاص. بدون دافعية في المدرسة كثيرون هم الأطفال اللذين هم بدون دافعية لأن حاجاتهم أو اهتماماتهم الخاصة لا تلبي في المدرسة. يصف المعلمون الأطفال الذين يفتقرون للدافعية بأنهم غير مهتمين في الأشياء أو في العلاقات وبسرعة تهبط عزيمتهم. ولا يوجد عندهم شيء يحتفظ بأهتماماتهم لمدة طويلة. وغالباً لا يكونون متحمسين في المواقف التي تهم أصدقائهم.

Reasons why

الأسباب

Reaction to parental behaviour

١ - رد فعل على السلوك الأبوي

Expectations too high or perfectionistic

توقع الإنجاز العالي أو الكمال

عندما يتوقع الآباء الكثير. فإن الأولاد يخافون من الفشل ومن قلة الدافعية للدراسة. لقد أظهرت الأبحاث بأن الأطفال يطورون نقصاً في الدافعية في تعلم مهارات القراءة بسبب الضغط الأبوي نحو التحصيل وهذا صحيح بشكل خاص عندما يستعمل أساليب ضغط قاسية معهم إن الأطفال سينظرون إلى الآباء على أنهم شكل من أشكال الانتقام والعقوبة وينظرون إلى آبائهم على أنهم غير عادلين. عندما يتوقع الآباء الكمال والتمام فإن رد الفعل غالباً هو عند الأطفال الاستسلام حيث أنهم لا يستطيعون أن يكونوا جيدين بما فيه الكفاية لكي يدخلوا السرور على آبائهم إنهم يتوقفون عن المحاولة ويقدمون جهوداً ضئيلة (minimal) إن هؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم فاشلين وأن كل شيء يعملونه خاطيء.

ربما يسيء الآباء تقدير أطفالهم ولذلك يتوقعون منهم مستوى متدن من الطموحات وبالمقابل يتوقع الأطفال أن يفعلوا القليل. لا يشجع الوالدان الأطفال على الإعداد أو النجاح في الإمتحان لأن الوالدين يعتقدان بأن الطفل غير قادر. إنهم يتوقعون سلوكاً طفولياً منهم. يتوقع الآباء أن يكون أولادهم معتمدين وتابعين (subordinate).

إن الاستقلالية وعدم الاعتماد على النفس لا تشجع. من قبل الوالدين إن الاخوة والرفاق يتوقعون القليل من هذا الطفل وذلك بسبب حجمه ومظهره وسلوكه.

ينشغل الآباء في شؤونهم ومشاكلهم لذلك لا يهتمون في أولادهم في المدرسة كما لو أن التعليم ليس له أهمية عندهم. يجب أن يعلم الآباء أبنائهم الاهتمام والصدق لأن ذلك يقوي دافعيتهم وقدراتهم في التأثير على بيئتهم. إن بعض الآباء يهتمون بالإنجاز ولا يهتمون بالعملية التي تقود إلى الإنجاز والنجاح.

إن الآباء المتساهلين لا يضعون حدوداً ولا يتوقعون الكياسة واللطف (compliance). إن الأطفال متروكون وشأنهم وأن النظام لا يشكل جزءاً من حياتهم اليومي. يعتقد بعض الآباء بأن التساهل يُعلم الأطفال الدافعية والاستقلالية وعلى العكس فهذا التسامح يقود إلى وجود أطفال غير آمنين إلى ودافعية قليلة للإنجاز عندهم إنهم لم يتعلموا حل وظائفهم. إن هؤلاء الآباء لا يتدخلوا في شؤون الأطفال في المدرسة وفي البيت وهي محاولة مقصودة منهم بعدم التدخل بحرية الأطفال والنتيجة المترتبة على ذلك أن الأطفال لا يتعلموا كيف يعملوا بجد أو بفاعلية تحت الضيق والتوتر.

Serious family or marital conflicts

الصراعات الأسرية

إن مشاكل العائلة تستحوذ على الأطفال وتترك رغبة قليلة عندهم للنجاح في المدرسة إنهم لن يعيروا أهمية للمدرسة عندما يروا التهديدات المستمرة والخطيرة تهدد أمنهم. إن المناقشات والمجادلات الساخنة والمتكررة والدرجة العالية من التوتر تقود إلى وجود طفل مكتئب لا يستطيع أن يحرك (mobilize) اهتماماته في العمل المدرسي. إن بعض الأطفال ينهمكون في المدرسة لكي ينسوا مشاكل الأسرة. إن معظمهم يشعرون بعدم الأمن ويشعرون بفقدان الرغبة في التحصيل وبعضهم يميلون للهرب من الواقع عن طريق الخيال (escapism) مثل أحلام اليقظة أو المخدرات أو الجنوح وأحياناً تركز المدرسية على التحصيل ولا تركز على الصراعات التي تواجه الأسرة.

Rejection or frequent critics

الرفض والنقد المستمر

إن الأطفال المرفوضين يشعرون بالعجز وعدم اللياقة أو يشعرون بالشراسة والغضب. أن العمل المدرسي السيء وعدم الاهتمام تأتي كرد فعل منهم على أساليب الآباء الراضية كما إن النقد الشديد يسبب لديهم رد فعل مشابه. إن الأطفال المنتقدون يشعرون غالباً بالرفض حتى عندما يعتقد الآباء بأنهم يتقبلونهم.

Over protective

الحماية الزائدة

كثير من الآباء يقدمون الحماية الزائدة لأطفالهم لأسباب عديدة منها سلامة نسلهم وبعض الآباء يشعرون بالذنب لأنهم أصلاً لا يحبون إنجاب الأطفال فيعتبرون أنفسهم مسؤولين عن شقائهم لذلك يقدمون لهم الحماية الزائدة. إن هؤلاء الأطفال لا يتعلمون كيف تكون عندهم الدافعية الذاتية وإعداد الوظائف وحتى لا يستطيعون العمل تحت أدنى ضيق إنهم يبقوا غير ناضجين ولا توجد عندهم دافعية في المدرسة.

Low self-esteem

تدني مفهوم الذات

إن تدني مفهوم الذات هو أحد أسباب تدني التحصيل والدافعية الأكاديمية

للدراسته وسبب ذلك عوامل كثيرة ومنها الأسباب السابقة الذكر. إن الشعور بالدونية وعدم الأهمية هو عامل رئيسى فى نقص الدافعية إنهم يتظرون إلى أنفسهم على أنهم عاجزين ولا يستطيعون التأثير على البيئة أو تحصيل الإنجاز كما لا يرون إلا الفشل. إنهم لا يستطيعون التعبير عن الغضب ويشعرون بعدم القيمة بحيث لا يقدرّون أن يؤكّدوا أنفسهم بأي طريقة.

إن غضبهم يرتد إلى داخلهم وإنهم يلومون أنفسهم على جميع الصعوبات حيث يشعرون بأنهم يستحقّون ذلك ويشعرون بالنقص فى الدافعية للإنجاز والوصول إلى النجاح. إن مفهومهم المتدنّى يوصلهم إلى شعور باتجاه يقول (بأنهم عاجزين) إنهم يشعرون بأنهم غير قابلين للتعلّم وهم يسيئون تقدير قدراتهم .

إن الأطفال الذين يشعرون بعدم النفع لا يفكرون بأنفسهم ويكون تحصيلهم الأكاديمي متدن ولا تكون عندهم طموحات مهنية وأن الجوائز الرمزية ليس لها قيمة عندهم. إن هؤلاء الأطفال غير مؤكّدين لأنفسهم إنهم عدوانيون وحريبيون ولا يستطيعون تحقيق ما يريدونه إنهم دائماً يشعرون بالخوف وخاصة من الفشل أو أنهم معرضين لعدم الاهتمام إن من الأسلم لهم عدم المحاولة إنهم يبتعدون عن أي نوع من أنواع التقييم وذلك بواسطة عزل أنفسهم إنهم دفاعيون ويتصرفون بتذمر. أحياناً إن الصراع على القيم يولد تدنى مفهوم الذات لذلك يكون الولد سهل الانقياد بينما يكون الآباء أنيقون ومحافظون ومثاليون ومهتمون بشكل رئيسي بالدرجات الأكاديمية.

وبدلاً من أن يشعر الأب الطفل بلباقتة فإنه يشعر الطفل بالذنب وبعدم القيمة. الأطفال غالباً ما يلومون أنفسهم لأنهم لا يستطيعون أن يصلوا إلى توقعات الآباء. إن الأطفال الذين لا يشعرون بالرضا فى البيت دائماً يميلون لإرضاء الأصدقاء ولسوء الحظ ربما يرتبطون مع الأطفال المتمردين ومع الأطفال الذين ليس لهم دافعية أكاديمية.

البيئة المدرسية الفقيرة

Poor school environment

يجب أن يكون الوالدين واعين بأن جو الدراسة في المدرسة وفي صف خاص يمكن أن يفقد عدداً كبيراً من الأطفال الذين هم بحاجة إلى الدافعية إلى التحسن عندما تكون أخلاقيات الهيئة التدريسية جيدة فإن الشعور نحو المدرسة سيكون مثار دهشة وخير وبركة وتفاؤل بالنسبة للدراسة وبالنسبة للعلاقات مع الآخرين. إن الأطفال يطورون اهتماماً في التعلم وتحملاً للمناقشة ولا يحسبون الفشل. إن الآباء سيكون لهم الأثر القوي في التأثير الايجابي على الأنظمة التربوية من خلال مجالس الآباء والمعلمين كما إن الآباء الايجابيون والمهتمون يستطيعون جعل التربية عملية مثيرة ونافعة للأطفال أن الإدارة على الغالب تستجيب لجماعات الآباء الذين يقدمون المساعدة يستطيع الآباء أن يتحدثوا في الصف عن مجال خبراتهم وأهتماماتهم وإفساح المجال لأبنائهم لزيارتهم في أماكن عملهم، ولابدل عن شرح اهتمامات الآباء بعملية التعليم والتربية. إن الآباء معظمهم يؤمنون بأن المعلمين مسؤولين عن إثارة الدافعية عند الطلاب وبمساعدهم على التعلم إلى أقصى مدى ممكن وإن هذا يتطلب معلمين مؤهلين جيداً ومتحمسين للوصول إلى هذه الأهداف.

المشاكل المتطورة

Developmental problems

إن الأطفال الذين ينمون بسرعة بطيئة أقل من أصدقائهم هم أقل دافعية نحو الدراسة أن رؤيتهم لأنفسهم متدنية إن هؤلاء الأطفال يوصفون بأنهم غير ناجحين جسدياً ونفسياً واجتماعياً.

إن الأطفال ذوي صعوبات التعلم التكوينية يجب التعرف عليهم أن هؤلاء الأطفال غالباً ما يكون عندهم نقصاً في الدافعية بشكل عام يعتمد على عدم الكفاية التي لها علاقة بالجهاز العصبي المركزي. إنهم يفتقرون إلى التعلم وإنهم يحبطون بسهولة أكثر من أصدقائهم وتقل مثابرتهم أكثر فأكثر. إن نتائج جهودهم على الغالب لا تُسر أنفسهم ولا تسر الآخرين.

How to prevent

كيف نمنع (طرق الوقاية)

Be accepting and encouraging

كن متقبلاً ومشجعاً

يجب أن يُشجع الأطفال على المحاولة وأن يفعلوا أقصى جهودهم ويجب أن يكونوا قادرين على تحمل الإحباط. إن تقبل الآباء يفسر بواسطة الثقة والإحترام المتبادل (mutual respect) وبالإستماع للأطفال يجب تشجيع وتدعم محاولات الأطفال على الفهم. إن المضايقة والنقد والتهكم (sarcasm) يجب تجنبها تماماً. بعض الآباء يقعون في الخطأ بربط قيمة الذات بالإنجاز. إن الإنجاز الحقيقي يجب أن يشجع بالتأكيد يجب تقبل الطفل بالرغم من فشله في المدرسة وحتى ولو لم ينجح. إن الطفل الذي لا يستطيع أن يقوم بالوظائف المتعددة يجب أن يبقى موجوداً ويجب أن يتقبل من الوالدين. إن سلوكيات الأطفال الاستكشافية يجب تشجيعها ويجب أن تحفز ومن الضروري أن تشجع الاتصال اللفظي أو غير اللفظي عند الأطفال.

عندما يرى الطفل التقدم يستطيع أن يحتفل بالإنجاز النهائي. وفي المدرسة يفضل ذوي الإنجازات العالية أن يؤخروا الجوائز المباشرة لكي يأخذوا جوائز أكبر أخيراً. إن ذوي التحصيل المتدنى من الطلبة لم يتعلموا ذلك. يجب أن يكون هناك نمواً طبيعياً في مستوى التطلعات والطموحات تتفق مع نمو الطفل الجسدي والعقلي. إن الحل بالنسبة للكبار هو مساعدة الأطفال في وضع أهداف حقيقية وأن يشجعوهم في التغلب على العوائق التي تعترض هذه الأهداف. هنا ينظر إلى الآباء كمصادر من مصادر الدعم والتشجيع أكثر من كونهم مجرد ناقدين (criticizers).

علم ومثل أسلوب حل المشاكل الإيجابي

Teach and model active learning and problem solving

تستطيع أن تعرف كم من الفضول يمكن إشباعه لدى الأطفال. تستطيع أن تشارك الأطفال اكتشاف كيف ولماذا تعمل الأشياء؟ إن هذا هو الأسلوب الإيجابي للتعلم حيث تسأل الاسئلة ويبحث عن الجواب. تجمع الحقائق وتنظيم وتصنف وتلخص المناقشة. إن بعض الأطفال الأذكياء لا توجد عندهم فكرة كيف يدخلون الدفء إلى بيوتهم إن هذا مهم وضروري في العمل يستطيع أن يفسر الآباء أجزاء جهاز التدفئة بالاجابة على

الأسئلة التالية. من أين تأتي الحرارة؟ كيف تصل الحرارة إلى أجزاء مختلفة من البيت؟ لماذا هذه الغرفة أبرد من الغرفة الأخرى؟ إذا أنت لا تعرف معلومات تستطيع أن تستعرضها من كتاب يفسر كيف تعمل الأشياء؟ يستطيع أن يقرأ الأطفال أو تقرأ لهم. ومنذ سن مبكرة يُعلم الأطفال كيف يجهزوا أنفسهم للبيئة يتعلمون كيف يركزوا إنتباههم وكيف يتقيدوا بالوظائف وأن ينجزوا الشيء الذي بدأوه. إن أهمية وقيمة التعلم يجب أن تتعلم. عندها يطور الأطفال الرغبة في التعلم تفسر لهم عملية التعلم وإنهم يتعلمون بالدراسة والتجربة وتطبيق المهارات.

كافء الاهتمام في التعلم والإنجاز الأكاديمي الحقيقي

يمتدح الآباء ويكافئوا السلوك بشكل علني. إن قيمة التربية والتعليم وإنجاز أو إشباع قدرات الفرد يمكن الاستمرار في تعزيزها بشكل ايجابي. إن الأبحاث الحديثة أظهرت بأن كل من النجاح في المهمات الأكاديمية وصفات الشخصية الإيجابية لها علاقة مباشرة بالاهتمام ومكافأة الإنجاز الذي يقدمه البيت. إن مفهوم الذات ايجابي يأتي من خلال الإنجازات الماهرة الناجحة.

وهذا ينتج عن مكافأة الوالدين المناسبة للإنجازات الأكاديمية الحقيقية في المدرسة وهذا يعتمد بشكل واضح على التغذية الراجعة. الواضحة والحقيقة أن كل من المعلمين والآباء مسؤولون عن المسؤولية الذاتية للإنجاز التي يمكن امتداحها بواسطة الآباء وبمكافأتهم الإيجابية. إن الأطفال ذوي التحصيل المتدنى يفتقرون إلى تحمل المسؤولية الذاتية وهنا يجب عدم قبول الاعتذارات والعقوبة أيضاً شيئاً غير ضروري. يمكن مساعدة الأطفال في أن يصبحوا أكثر مسؤولية ويجب أن يعرفوا كيف يصلون إلى الاهداف.

إن وظيفة الكبار أن يكتشفوا ما هي أنواع الجوائز التي قد تكون مؤثرة بشكل أفضل بالنسبة لأطفالهم. كثير من الأطفال يستجيبون للمديح والاطراء بينما آخرون هم بحاجة إلى جوائز مادية (tangible) .

What to do

Use powerful incentive system

ماذا نعمل (طرق الوقاية)

استعمل نظاماً من الحوافز القوية

بالنسبة للطلاب الذين يفتقرون للدافعية فإن جوائز الآباء على الإنجاز في غرفة الصف يجب أن يكون لها أثراً قوياً. إن انتباه المعلم والآب إذا ما استعمل بشكل جيد وبشكل مقصود يمكن أن يكون دافعاً قوياً نحو التعلم.

إن المكافآت تكون كالامتداح اللفظي، والسماح بحضور الحفلات واستعمال التلفاز. أو الاستماع إلى الراديو أو ركوب السيارة أو المزيد من وقت اللعب أو الرحلات خاصة. يمكن كسب الجوائز. عندما يكون تقرير المعلمين بأن الطفل لا يحلم أحلام اليقظة ولا يقاطع في الحصة أو يتكلم أو يضايق الخ.

نقاط اضافية يجب أن تعطى للأطفال على العمل الأخلاقي. وعلى انجاز الوظائف المتقدمة أو على إظهار الحماس أو على المشاركة في الصف والجوائز يجب أن تعطى أيضاً على أطول مدة من الدراسة في البيت. نظام النقطة يجب أن يكون مرناً ويسمح لإعطاء جوائز ذات معنى، إن هذه الأنظمة فعالة جداً عندما يتعاون البيت والمدرسة معاً ويمكن أن يكون نافعا في أي مكان منهما. إن نظام الجوائز الجيد يمكن أن يكون نافعا مع المراهقين لكي تتولد عندهم الدافعية للحصول على مزيد من الجوائز فمثلاً يستطيع أن يجلب المراهق بطاقة للبيت تبين أفضل المواد المناسبة التي حضرها. لعمله التام المنجز أو العلامة اليومية أو تقرير ناجح عن الأعمال المدرسية يمكن أن يقود كل ذلك إلى جوائز إيجابية كان الطالب قد اختارها سلفاً إن المقاييس اليومية والتغذية الراجعة تزيد من التعلم ومن الدافعية.

علم السياسات المحفزة النافعة Teach effective motivating strategies

يتعلم الأطفال أساليب ضبط النفس بعد انجاز أكبر قدر من الوظائف البيتية إن الأطفال يستطيعون الاشتراك في مكافآت نفسية (self-rewards) مثل أن يحصلوا على وجبة خفيفة (snack) أو مشاهدة التلفاز أو يخرجوا فسحة. إن الجوائز النفسية ترفع كل من الأداء ومفهوم الذات. يشعر الطفل بالتقبل وبالاستقلالية ويعطي الطفل المزيد

من الحرية، مثلاً يستطيع أن يعمل كل من المعلم والطالب عقد على العمل الذي تم انجازه في وقت معين. ويمكن للمعلم أن يساعد في وضع الاهداف ويتعرف على قوة الطلاب وعلى ضعفهم ويناقش معهم عقداً حقيقياً وواقعياً. إن الطالب هو المسؤول عن القيام بالعمل بينما المعلم يقدم أساليب الدراسة الجيدة وتقييم النتائج. إن هذه الطريقة نافعة في ايجاد الدافعية عند الطلاب في المدارس الابتدائية والثانوية.

يستطيع الآباء استعمال نفس الاسلوب مع أطفالهم في البيت إن الحل هنا هو مساعدة الأطفال على مساعدة أنفسهم على الوصول إلى أهدافهم أما إذا أصبح الأطفال قلقين بالنسبة لقدرتهم على الدراسة وعلى التعليم فيستطيع الآباء مساعدتهم على الاسترخاء والهدوء، يهدأون وذلك بواسطة التفكير في خيالات جميلة. أما إذا كانوا يعانون من مشاكل تركيز الانتباه فإن باستطاعتهم تعلم الحوافز النفسية (stimulus control) وعليه فإن المقعد يجب استعماله فقط من أجل الدراسة وليس من أجل أي شيء آخر. إن كتاب القراءة هو من أجل المتعة وكذلك أحلام اليقظة يجب أن تتم في مكان آخر يختلف عن مقعد الدراسة. يستطيع الأطفال أن يستعملوا عبارات تساعدكم على التركيز مثل (استمر) (سوف تحصل على ما تريد) (لا تيأس) وحاول أن تصل إلى النقطة التي تريدها. ويمكن استعمال المؤقت لمعرفة مدة الدراسة. أما إذا ما نعس الأطفال خلال القراءة فيجب أن يأخذوا وقتاً للاستراحة وأن يستعملوا مصباحاً أكثر اضاءة وأن يستريحوا قبل الدراسة.

هناك طريقة مباشرة من أجل تشجيع الدافعية نحو الإنجاز (achievement motivation) هي تغيير الطريقة التي يعبر بها الناس عن أنفسهم وعن البيئة إن الإنجاز يمكن تغييره بواسطة الخيالات عند الأفراد ومساعدتهم في حل مشاكلهم وإيجاد طرق جديدة لحل الوظائف. إن هذا البحث يتضمن أربعة خطوات:

- ١- جوائز وتغذية راجعة على كل خطوة نحو الإنجاز.
- ٢- اكتشاف وإيجاد نماذج من الناس المنجزين لأعمالهم.
- ٣- تغيير مفهوم الطفل عن نفسه (self-image) ليكون ناجحاً ومسؤولاً.
- ٤- التوقف عن التفكير السلبي وأن يكون عند الطفل خيلاً مشجعاً وإيجابياً عن انجازاته.

التأثير على المدرسة لكي تكون أكثر دافعية

Influence the school to be more motivating

يجب أن لا يغفل الآباء أي شيء ممكن لجعل التربية والتعليم خبرة مشجعة. ويكون ذلك بدعم ميزانية المدرسة التي تستطيع بواسطتها تزويد الطلاب بمعلمين أكفاء ويحصلون على رواتب جيدة - تدريبهم أثناء الخدمة. وإيجاد مناهج دراسية ممتازة بالنسبة لمعظم الآباء يستطيعون الاشتراك في مجالس الآباء والمعلمين وهذه خطوة جيدة وممتازة لها معناها ولها فعاليتها.

إن جماعات الآباء يجب أن يجاهدوا من أجل جعل بيئة المدرسة أكثر دافعية إنهم يستطيعون التأثير على المنهاج لكي يكون نافعا ومثيرا. يستطيعون أن يزيّدوا الدخل المدرسي من أجل المحاضرين وتقديم برامج خاصة والقيام برحلات مدرسية. إن الآباء الذين يشعرون بالتشائم في التأثير على المدرسة هم نماذج سلبية بالنسبة لأطفالهم وإن الآباء الذين عندهم اهتمامات ايجابية هم نماذج ايجابية نحو خلق الدافعية عند أولادهم.

اعادة التقييم وتغيير التوقعات الممكنة

Reassess and possibly change expectations

إذا شعرت بأن أهدافك التي وضعتها لأطفالك غير واقعية فإن هذه الاهداف يجب تغييرها إن ذلك سوف يقود إلى تخفيض ملحوظ في غضب الطفل وفي خيبة أمله نتيجة عدم تحقيق أهدافه وبالمقابل ستكون عنده مشاعر ايجابية متزايدة. إن العلم يستطيع أن يساعد الطالب على الشعور بالثقة كطالب متعلم ويستطيع أن يمثل الأطفال الكبار دور المعلم ومساعدة الأطفال الأصغر في خلق الدافعية عندهم ومن المهم أن يصدق الآباء الاحترام والاحساس على أطفالهم لأنه يساعدهم في ايجاد دافعية عندهم. وعلى العكس من ذلك فإن النقد لا يساهم في تحسينها. يستطيع الآباء تغيير توقعاتهم ويستطيعون رؤية الأشياء كما يراها أطفالهم.

طفل في الرابعة من عمره كان عمله جيداً في المدرسة الابتدائية أصبحت دافعيته في المدرسة قليلة بعد شهر من التحاقه في المدرسة الاعدادية كان عنده شعور بأن المدرسة الثانوية أكثر وإزعاجاً ولقد استعمل معه نظام الجوائز التي كان لها أثراً ناجحاً عليه. ولقد سار الطفل على نهج والده وعلى اقتراحه بالدراسة فقط على مقعده وأن لا يقوم بأي سلوك آخر على المقعد وبعد فترات من الدراسة كافىء الطفل نفسه بنشاطات سارة.

عادات الدراسة الخاطئة

Poor study habits

إن الدراسة هي التطبيق العملي للقدرات العقلية على معرفة مقتبسة. المادة تؤخذ بعين الاعتبار وتفحص وتحلل. والتفاصيل تراجع بشكل مهم وتقرأ المادة بقصد التعليم والتذكير. عندما تنجز هذه العملية بشكل غير فعال نقول بأن الطفل عنده عادات دراسية ضعيفة. إن الدراسة قد تتم خارج غرفة الصف. وقد يكون ذلك على شكل وظائف بيتية حيث يُعطي الطالب واجب لكي يكمله. وفي كثير من الأسر يعتبر الواجب البيتي أحد مصادر الصراعات في الأسرة. يستعمل الأطفال مهاراتهم المتعلمة وعاداتهم الدراسية لإكمال وظائفهم المتعددة. إن المطلوب هو أن يقوم الطفل بواجبه بشكل مستقل. إن عادات الدراسة الصحيحة يجب أن تعلم خلال سنوات الدراسة في المدرسة الابتدائية إن الحاجة الملحة لتحسين عادات الدراسة يكون خلال المرحلة الثانوية حيث يتوقع من الطلاب أن يتحملوا مسؤولية إنجازاتهم الأكاديمية. بالرغم من أنهم قد يفتقرون لمعرفة طرق الدراسة الصحيحة تقول إحدى الدراسات بأن ٦٠٪ من الطلاب في أعمار السابعة عشرة في أمريكا يقومون بأقل من خمسة ساعات عمل يقضونها في الوظائف البيتية و ٧٪ لا يقومون بواجباتهم و ٦٪ يقولون بأنهم غير مكلفين بوظائف بيتية فقط ٦٪ من الشباب يمضون أكثر من ١٠ ساعات عمل في القيام بوظائفهم المدرسية.

إن هذه الأرقام مذهشة إذا ما قورنت بالاعتقاد السائد بأهمية الواجب البيتي خاصة بالنسبة لطلاب المدارس الثانوية. إن عادات الدراسة الخاطئة هي السبب الرئيسي للفشل.

إن الطلاب الذين يقضون معظم وقتهم في حل الوظائف والذين هم أقل الطلاب مشاهدة للتلفاز هم الذين يتفوقون في الامتحانات. إن عادات الدراسة الخاطئة تقود إلى تدنى الانجاز. إن أداء الطلاب ذوي التحصيل المتدنى هو أقل من المتوقع. إن توقعاتهم أقل وهم بسهولة يتشتتوا ولا يكملون وظائفهم وكذلك مهارات الدراسة عندهم فقيرة وضعيفة ولكي يدرس الطفل بشكل ناجح وفعال يجب أن تكون عنده مهارات

دراسية ويجب أن يكون قادراً أن. يغير من سرعته وفقاً لنوع المادة وأن يستوعب وأن تكون لديه قدرة على استدلال (inference) إن القارئ يجب أن يستعمل ما قرأه وتعلمه لحل مشاكل حقيقية.

Reasons why

الأسباب

Not know to study

١ - عدم معرفة طرق الدراسة الصحيحة

كثيراً من الاطفال لا يعرفون كيف يدرسون إنهم لم يتعلموا المهارات اللازمة لذلك. إن عادات الدراسة الخاطئة هي نتيجة استعمال اساليب خاطئة من مصادر متعددة، وأنه من الممكن بأن الطلاب لم يتعلموا طرق الدراسة الصحيحة وإذا كانوا قد تعلموها لربما أنهم لم يفهموها أو يشجعوا بما فيه الكفاية لتطبيق مثل تلك المهارات.

ربما لا يعرف هؤلاء الطلاب استعمال المكتبة أو القاموس أو قراءة الخارطة أو الرسم أو البرمجة. إن أحد التعليقات الشائعة في المدرسة هي بأن هناك طرقاً عديدة نافعة للدراسة ولكن المشكلة الرئيسية هي جعل الطلاب يستفيدون منها واستعمالها إن الوظائف البيتية هي من مسؤوليات الطالب وإن إنهماك الوالدين بتعليم الطالب من الممكن أن يمنع نمو الطفل من الوصول إلى مهارات الدراسة المستقلة. إن الآباء الذين يعلمون الاطفال ربما لا يشجعون اطفالهم بطريقة غير مقصودة على عادات الدراسة الصحيحة. إن الواجب المدرسي يجب أن يكون مسألة بين المعلم والطالب كما إن الاهتمام الابوي الزائد أو المضايقة الابوية تجعل الاطفال غير قادرين على العمل بطريقتهم الخاصة. إن المضايقة سوف تصبح شرطاً رئيسياً من أجل حصول الدراسة والإنجاز الدراسي.

Learn them problem solving

٢ - علمهم حل المشاكل

إن أي شكل من أشكال الاعاقة العقلية هي سبب رئيسي في مشاكل الدراسة ولكن الشكل الشائع هو صعوبات التعلم أو ما يسمى بالاعاقة المخفية (hidden haadicaps) إن نسبة صعوبات التعلم بين الطلاب هي من ٥ - ٢٠٪ وإن إحدى أشكال صعوبات التعلم هو ما يسمى الخلل في استعمال المفردات (dy slexia) وإن أي ضعف في عملية

القراءة (تنظيم الوعي والتكامل والاستيعاب والتذكر والاسترجاع) هي أسباب مباشرة لمشاكل الدراسة. إن الاشرطة المسموعة للكتب مفيدة للغاية في حل مشاكل القراءة عند الاطفال ذوي الصعوبات التي تتعلق بموضوعات محددة مثل (الحساب والتهجأة أو العلوم) إن عيوب اللغة تعيق القدرة والكفاية في الدراسة وإن التفكير والمحاكاة العقلية يتطلبان السيطرة والتكامل وفهم الرموز (أي الكلمات) وإن أي ضعف يمكن قياسه .

ويجب أن يقيم الشيء غير المفهوم بشكل جيد وضبط مشاكل السلوك المصاحبة لصعوبات التعلم. إن الطلاب الذين لا يستطيعون الهدوء والتركيز أو لا يستطيعون تجنب السرحان أو لا يستطيعون التعبير عن أفكارهم أو يتعلمون من الأخطاء أو قهريون ولا يستطيعون الدراسة بشكل جيد تفسر بشكل خاطئ على أنها صعوبات عاطفية إن سبب عادات الدراسة الخاطئة قد يكون له علاقة بعدم قدرة الجهاز العصبي المركزي على القيام بوظائفه بشكل جيد إنه العقل الذي يقرر ويضبط عملية التعلم تماماً كما تفعل أساليب ضبط السلوك الذاتى التي هي ضرورية من أجل الحصول على المعلومات .

Psychological problems

٣ - مشاكل نفسية

إن الكثير من المشاكل النفسية تقود إلى صعوبات في الدراسة. إن التوتر الذي تسببه الاسرة أو تفاعل الرفاق يقودان إلى صعوبة في التركيز. كما إن القلق والحزن لهما أثرهما في عملية التعلم وكذلك احلام اليقظة والاعياء والتعب تتدخل في عملية المقدرة والكفاية. علاوة على ذلك فإن الخوف من الفشل والاعتمادية والشعور بعدم اللياقة والتشاؤم هي مشاكل لا تساعد في جعل الطالب يتحفز للدراسة وتقود إلى التوانى والتباطء أو إلى عدم اكمال الواجبات الدراسية. أن الواجب الدراسي السيء المطلوب انجازه في البيت والدراسة يمكن استعمالهما كسلاحين من قبل الاطفال اللذين يريدون أن يقلقوا والديهم كما أن الافتقار للدافعية نحو الدراسة وللدراسة تأتي من عدة مصادر من ضمنها استعمال المخدرات وعدم المبالاة. هناك رغبة عند بعض الاطفال في البقاء معتمدين على غيرهم وإن عادات الدراسة الخاطئة تأتي نتيجة ذلك. لقد تعلم بعض الاطفال أن يكونوا كسالى وأن لا يبذلوا جهداً حقيقياً ولكي تجعل

الأطفال يدرسون لفترات طويلة من الوقت يجب على الاطفال أن يعملوا بجهد لكي يحصلوا على الجوائز بعيدة الامد والحصول على علامات ممتازة أو على معرفة ممتازة أو على موافقة الكبار ورضاهم.

إن القيم الثقافية تقوي التأثير النفسي في الطفل مثلاً عندما لا تقيم الأسرة وزناً للتعلم والدراسة فإن الكثير من الاطفال لن يدمجوا هذه القيم في تفكيرهم. بعض الاطفال يوضعون في صفوف تصنف على أنها للطلاب الضعاف شخصياً. إن هذا لا يساعد الأطفال على التحسن أو الإنجاز كما هو متوقع منهم.

كيف نمنع (طرق الوقاية) How to prevent

١ - قدم أفضل الظروف المحيية جداً للدراسة

Provide the most favourable study conditions

إن العمل هو من مسؤولية الكبار والدراسة والواجبات البيتية هي مسؤولية الاطفال. على الكبار أن يقدموا أفضل الظروف المحيية للدراسة عند الاطفال وبطريقتهم الخاصة إن مكان الدراسة يجب أن يكون هادئاً إلى أكبر قدر ممكن. ويجب أن يكون مصدر الضوء قادم من الجهة المقابلة لجهة الكتابة. ويجب تجنب وهج الضوء والظلال. إن المقاطعة في الحديث وتششت الفكر يجب أن تقل وتصل إلى أدنى مستوى ممكن ويجب التخطيط لأوقات الدراسة ولكانها وذلك من خلال مناقشة الأسرة لهذا الأمر أو لغيره وخلال فترة الدراسة يجب أن يقال للأشخاص الذين يتسعملون التلفون بأن ذلك الامر ممنوعاً أثناء الدراسة.

ويجب أن تكون الكتب والمراجع والمجلات متوفرة ويمكن الوصول إليها. إن مناقشات الأسرة الايجابية تقود إلى اكتشاف أفضل الظروف الدراسية لكل طفل. ويمكن تخطيط حاجات الطفل وأولوياته. إن أفضل أوقات الدراسة يمكن توضيحها ويمكن تغييرها وفقاً للموقف أو وفقاً لظروف أخرى طارئة. يدرس بعض الاطفال بشكل أفضل خلال أوقات معينة من النهار وأن كمية وقت الدراسة تعتمد على مدى انتباه الطالب وتركيزه. هناك طرق عديدة ليأخذ الطفل بعض أوقات الاستراحة (راحة

استماع للموسيقى الخ) وهذه يمكن تحديدها أخيراً. إن المناقشات يجب أن تقود إلى وجود اختيارات أو بدائل تساعد بعض الاطفال ويمكن أن تكون القراءة بصوت عالٍ أو للآخرين ويمكن أن يقوم الطالب بالدراسة مع أخوانه أو أصدقائه على شكل مجموعة. إن التعليم بالمشاركة يساعد بعض الاطفال في التغلب على بعض العوائق الدراسية.

يجب أن يفهم معظم الآباء أهمية التعزيز الإيجابي مثل السماح بمشاهدة التلفاز أو السهر كمعززات للدراسة وأن ذلك سيكون له دوراً منتجاً لفترة طويلة من الوقت كما أنه المراهقين يسمح لهم باستعمال سيارة الأسرة فقط في ظروف خاصة وبعد الدراسة وبعد قيامهم بالانجاز أي بعد انجاز الاعمال الدراسية ويجب على الآباء أخذ الملاحظات اليومية والاسبوعية القادمة من المعلمين بعين الاعتبار لأنها تشكل التغذية الراجعة لكل من الوالدين والأطفال كما يجب اعطاء الطلاب فرص للترويح عن أنفسهم وذلك عن طريق ممارستهم للنشاطات المفضلة لديهم وبعد أن يكونوا قد قاموا بأعمالهم الدراسية.

٢ - أكدّ على السيادة والانجاز والاستقلالية

Stress mastery and independence

منذ الطفولة المبكرة أن الشعور بالسيادة والسيطرة يجب تشجيعها عند الأطفال. يمكن استغلال جميع الفرص لكي نمكّن الطفل أن يحقق أبسط الاهداف يلعب الاطفال بالألعاب اصطناعية وهذه هي البداية التي تمكنهم من لمس الاجسام وأن يجعلوا الاشياء تحدث. يجب أن تعطي للطفل الدارج الكثير من الفرص للوصول إلى الهدف مثل بناء برج من أربع طوبيات ثم من خمسة ثم من ستة وهذا يتطلب التمرين والتصميم. إن التشجيع والمديح من قبل الكبار هي إحدى العناصر التي تساعد الطفل لكي يستمر في المحاولة حتى يصل للنجاح. يجب تشجيع الأطفال على أن يحققوا أشياء بشكل فعال وبالاعتماد على أنفسهم. وفي سنوات المراهقة ومروراً بحياة الرشد يجب تشجيع الدافعية نحو الانجاز ووضع الاهداف ويجب أن يكون ذلك بين سن ٦ - ٨ سنوات. إن التدريب على التحكم وعلى الاستقلالية في مثل هذا العمر ضرورياً للنجاح.

إن التأكيد على الانجاز الناجح في سن مبكرة هو طريقة واقية ممتازة نحو الانجاز وفي مجتمعنا إن الدراسة هي عنصر هام في حياة الأطفال لذلك يجب الاعداد لها لكي يستطيع الطفل الشعور بقيمتها ولكي تساعد على النجاح.

اشرح الاتجاه الايجابي نحو القراءة والدراسة

Demonstrate a positive attitude towards study

إن أفضل موقف للاباء هو أن يفتخروا بانجازاتهم وأن يهتموا بانجازات أطفالهم لذلك يجب أن يعمل الآباء كنماذج تحضر وتُعد وتُجهز وتُنظم وتُدرس وأن يكونوا نماذج معطاءة ومنتجة.

إن الانتقادات والتعليقات السالبة على الأطفال يجب تجنبها. عبارات مثل «إنك لا تستطيع أن تدرس المادة البسيطة» أو متى سوف تدخل المادة في رأسك (when any thing sink in your head) هذه تعتبر إهانات ويجب التركيز على مشاعر الأطفال وعدم إيذائها ويجب أن يكون اتجاه الوالدين متفائلاً ويستطيع الوالد أن يقول «بعد أن درست» سوف نراجع هذا معاً إن تقديم المزيد من المساعدة للأطفال لن يكون أمراً مناسباً لأن ذلك لا يشجع الاستقلالية عندهم بل على العكس فإن ذلك يشعرهم بالعجز. وعندما يطلب الأطفال المساعدة تقدم لهم على شكل توجيه وكيف يستطيعون التغلب على المشاكل. يجب أن لا يضايق الأطفال أو يذكروا بعمل الوظائف البيتية. ومنذ سن مبكرة إن تعلم واكتشاف أشياء جديدة يجب تشجيعها الألعاب التربوية مجالات الأطفال الدورية والكتب جميعها يجب أن تكون متوفرة. ويجب أن يقوى الاهتمام التلقائي في الموضوعات عند الأطفال. إذا ما أظهر الأطفال اهتماماً بالنجوم والكواكب يجب أن يؤخذوا إلى متحف لكي يشاهدوا مجسماً في الفلك. يستطيع أن تذهب الأسرة إلى المدرسة ويستطيع الأطفال الحصول على المعلومات عن الفلك (skim) من خلال الكتب وتناقش المعلومات في البيت. يستطيع الأطفال الصغار ملاحظة أهمية التعليم والقراءة. يجب أن يلاحظ الأطفال خطوات الكبار في القراءة وجمع المعلومات، ووضع أهداف معاً ثم قراءة المعلومات الجديدة بصوت عالٍ مثلاً عليك أن تقرأ بصوت عالٍ إلى الطفل الدارج. الكتب المصورة يجب أن تكون متوفرة

وكافية. عندما يتعلم الاطفال القراءة يجب أن يقرأوا بصوت عالٍ للأسرة قراءة أجوبة على الأسئلة المطلوبة منها يختار الأطفال كتبهم الخاصة من المكتبة إن مناقشة الكتب وسير الحوادث يجب أن يكون عادة من عادات الاسرة. والمطلوب هو تحفيز وإثارة حب الاستطلاع عند الاطفال وتعرضهم إلى أشياء عديدة مختلفة وإلى أفكار جديدة. كما يجب تشجيع اهتماماتهم. المواد الدراسية يجب أن تعطى لهم كهدايا. إن التقدم في المدرسة يجب أن يحتفظ به وأن العمل المدرسي الممتاز يجب أن يظهر ويعرض على لوحة الاعلانات (bulletin board).

What to do

ماذا نعمل (العلاج)

قدّم ووفر ظروف وطرق دراسة مفضّلة

Provide better study methods and conditions

إذا لم يحفز الاطفال والمراهقون لأن يعملوا بشكل أفضل ساعدهم على ضبط أنفسهم ذاتياً. يجب أن يراقبوا أعمالهم بواسطة تسجيل كمية الوقت التي تصرف فعلاً في الدراسة. إن مراقبة النفس تحفز (senitize) الافراد وتساعدهم أن يكونوا أكثر وعياً بسلوكياتهم كما أن طريقة التسجيل تساعد على استغلال الوقت بشكل أفضل فمثلاً تكتب الفتاة تقريراً عن درس التاريخ خلال أسبوع هنا تزيد وقت دراستها بنسبة ٥٠٪ وأن مدة الدراسة المطلوبة سوف تستمر في التحسن. وأخذ التغذية الراجعة المستخلصة من الملاحظة الشخصية بعين الاعتبار ويمكن استعمال خطأ عديدة تنظيم أوقات الدراسة والاعداد لها لكي لا يكون الواجب متعباً وأكثر متعة. ويجب أن يخطط لأوقات الاستراحة كالخروج للتنزه أو الاستماع للموسيقى لمدة عشرة دقائق هذه تمنع التعب والاعياء إنها سياسة ممتازة أن تأخذ استراحة عند انجاز وظيفة ما. أما إذا ما عاودت أحلام اليقظة الطفل فيجب عليه أن يُغيّر مكان دراسته ويجب أن تسأله أسئلة لها علاقة بالموضوع مثل أين بدأ دراسة هذا الموضوع وكيف درسه؟ يجب مناقشة الموضوعات وإزالة العوائق. وليس من الجميل أن تقول أفعل ذلك بنفسك أتركني وحدي أو دعني أفعل ذلك من أجلك أو أن هذه الطريقة أسهل. إن

الواجبات يجب تجزئتها إلى أجزاء ويجب إتباع المثل الذي يقول إن كل رحلة تبدأ بخطوة واحدة. عندما تُعد الوظيفة يجب اكمالها إن العبرة هي أن تعد عملاً من الممكن عمله لكي لا ييأس الاطفال أو يهربون أو لا ينجزون شيئاً. إن الاطفال القهريون يجب مساعدتهم لكي يكونوا أكثر استفادة. أقترح عليهم أن يقولوا «قف وفكر».

إن هذا النوع من الأوامر الذاتية يمكن الاستفادة منها في عملية حل المشكلة ولفظها والتحدث بها والبحث عن حلول. إن الوظيفة البيتية يجب الاتفاق عليها وإنجازها ويجب امتداح الجهود وتحديد والإخطاء وأحياناً يمكن الاستفادة من زميل الدراسة أو رفيق الدراسة لكي يشرح لطفك طرق الدراسة الصحيحة. يجب أن يذكر الطالب زميله على كتابه الواجبات المدرسية وفي مواعيدها. إن الطرق المباشرة هي أن تُري الاطفال كيف يدرسون أفضل من مساعدتهم في الموضوع. هناك طريقة تسمى (SQ3R) وهي استرجاع ومراجعة القراءة والأسئلة (survey question, read, review).

إن هذا المنهج يقدم مراجعة زائدة حيث تستخلص العناوين وتلخص المعلومات الموضوعات تحول إلى أسئلة وتقرأ المادة للإجابة على الأسئلة إن الاجوبة تراجع وتسترجع بصوت عالٍ يتعلم طلاب المدارس الثانوية مزيج من (SQ3R) أي من النظام السابق ومراقبة الذات ومكافئة الذات وسياسات التخطيط إن هذا المزيج ينفع في تطوير وتحسين مهارات الدراسة ويتضمن تجزيء الواجبات إلى أجزاء يمكن السيطرة عليها وتخطيط وقت الدراسة وتجنب حشو الدماغ بالمعلومات (cramming). ويتضمن متى وأين وكيف تبدي الدراسة. تقدم الجوائز الذاتية لإكمال الواجبات المخطط لها على طلاب المراحل الثانوية استعمال نظام (SQ3R) ممزوج مع أساليب أخرى بحيث يصبح الطلاب واعين بشكل أكثر بعادات الدراسة الصحيحة. يتعلمون الاسباب والنتائج وماذا يتوقعون عندما تتحسن دراستهم وأن الدراسة يجب أن تتم في مكان واحد وقت دراسة أطول وأهداف أطول كلها قام الطفل بها يحصل على مكافأة. إن أخذ النقاط المهمة وأخذ الملاحظات المتعلقة باسترجاع المعلومات شيء هام. يجب استعمال أجزاء من نظام (SQ3R) للإستماع للمحاضرين وللإعداد للإمتحانات في الصف يجب أخذ الملاحظات المتعلقة بالمفاتيح وبالإجابات وبالمادة الدراسية. إن الملاحظات الحرفية (verbatim) غير مفيدة كما أنه يجب مراجعة هذه الملاحظات

ويعاد تنظيمها ويجب توقع أسئلة الامتحان والتدريب عليها مراجعة المفاهيم الهامة وإعادة حفظها. ويجب أن تتم عملية تمثيل الأداء المتوقع في الامتحان وأثناء التدريب يجب اتباع نظام الاسترخاء لكي نتحدي قلق الامتحان.

إجعل من الدراسة ومن الواجب البيتي أكثر غطاء ومكافأة

Make study of homeork more reawarding

يتذمر معظم الاطفال بالنسبة لكمية وصعوبة الواجب البيتي وهذه التذمرات يجب الاستماع إليها والتعرف عليها.

إن هذه التذمرات يجب أن لا تنتقد بل يجب اعطائها الاهتمام الجاد يقول الأب لابنه. «أنا أعرف بأنها تبدو لك حقيقة صعبة» ولكنك سوف تحلها باستعمال عقلك أن التحدث بصخب (rauting) أو اللوم بقسوة والهجوم بعنف (raving) إذا ما استعمله الآباء لا يقود إلى عادات الدراسة الصحيحة المرجوه.

عليك أن تقول للاطفال بأنها مسؤوليتهم أن يدرسوا وإذا لم يفعلوا ذلك فإنهم سوف يفشلون. إن المساعدة المخطط لها يجب أن تقدم إذا ما طلبها الاطفال وعلى سبيل المثال إن بعض الاطفال يعملون بشكل أفضل في الصباح ويقضون ساعة أو نصف ساعة في الواجب البيتي بعد الفطور. إن التقدم والوصول إلى آخر موعد مسموح به بأداء الواجب يجب امتداحها ومع بعض الاطفال ينفع نظام النقطة في المكافآت. إن عادات الدراسة الصحيحة والأداء الأكاديمي يكسب عليه الطفل نقاط وهذه تستبدل بنشاطات وبضائع وفوائد والاعداد للواجب البيتي يجب أن ينتج عنه بعض التعزيزات الايجابية. يجب أن يفهم الاطفال وبوضوح وظائفهم ويجب أن تكون جميع المواد الضرورية متوفرة ويجب أن يكونوا قادرين على العمل في جو هادئ فيه اتصال وبدون تشتت في التفكير.

إن المكافآت والعقوبات يجب ممارستها بموضوعية. لا تكافئ أبداً اعتذر عن إعطاء المكافأة لأي سلوك سيتدخل في إعاقه الدراسة إنتبه والتزم بالوظيفة لفترات أطول وأطول وهذه السلوك يجب تعزيزه على فترات تدريجية إن الاتصال يجب أن

يكون واضحاً وليس غامضاً والاتفاقات يجب تنفيذها يجب معرفة الآباء بالسلوكات السابقة وبالسلوكات المتوقعة وبناتج هذه السلوكات وبواسطة تغيير الحوادث السابقة أو تغيير النتائج فإن السلوك يمكن التأثير عليه وعلى سبيل المثال يجب ترتيب أوقات النوم القصيرة لكي تأتي بعد الانجاز الناجح من القيام بالواجب البيتي لمدة ساعة وبنفس المعنى (in the same vein) يتعلم الاطفال التعزيز الذاتي (self-reinforcement) إنهم يضعون لأنفسهم نتائج إيجابية بعد تحقيق أهدافهم وفي بعض الحالات فإن معاقبة الذات شيء مفيد (self-punishment) خاصة في أحلام اليقظة أو في حالة تشتت الانتباه ويمكن استعمال مطاطة دائرية توضع على اليد من أجل هذه الغاية لتوقظ الحالم أو لتسبب بعض الألم الخفيف وذلك بشدها قليلاً من أجل إعادة الحصول على الانتباه. أو أن يحرم المراهقون أنفسهم من بعض المتع إذا لم تنجز كمية كافية من الدراسة في الوقت المحدد والشيء المهم هو ما يقوله الاطفال لأنفسهم إن هذا هام أكثر من الحوادث الحقيقية. يمكن أن يستعمل الاطفال طريقة التحدث مع النفس (self-talk) وهي نافعة أكثر من اللجوء إلى الأفكار المتشائمة مثلاً «أنتي سوف أفعل القليل في وقت ما وسوف أحرز بعض التقدم» هذا أفضل بكثير من أن يفكر الطفل بالقول «إن علي الكثير لأعمله» «إنني لا أستطيع أن أنجز ذلك» إن الواجبات يمكن. أن تكون سبب إثارة ودهشة عند الاطفال إذا ما فكروا فيها بشكل إبتكاري وإبداعي.

ربما يطلب منهم تقريراً عن حادثة ما في المدينة. يسأل الطفل نفسه كيف يكون بإمكانه أن يجعل من هذا الحدث شيئاً مضحكاً أو يجعلهم يزورون الموقع الذي حدثت فيه الحادثة أو أن يقوموا بوصف خطوات حدوث العملية.

Profetional methods

الطرق المتخصصة

إن الطريقة المتخصصة لتحسين عادات الدراسة هي أن تختار شخصاً متخصصاً لمساعدة طفلك في تعليمه المهارات النافعة ولإبعاده عن العادات السيئة ويجب الإستعانة هنا بالمعلمين ذوي الخبرة. معلم صف عليه أن يحل مشاكل الدراسة وأن يعلم العادات المناسبة. هناك بعض المعلمين الذين تدربوا في ميادين التربية الخاصة وهؤلاء ماهرون في تعليم طرق وعادات الدراسة الجيدة خاصة إذا كان الاطفال يعانون من مشاكل

صعوبات التعلم وهؤلاء المعلمين قادرين على تحديد مواطن القوة والضعف عند الطالب. وكذلك يمكن الاستعانة بالأطباء النفسيين من أجل نفس الغرض خاصة إذا كانت المشكلة الأكاديمية لها جذورها النفسية.

وهناك طريقة التنويم المغناطيسي (hypnosis) التي يستعملها المتخصصون العقلانيون ولكن هذه الطريقة لا تنفع إذا كانت المشكلة تعارض إرادة الشخص المعالج. والاعتقاد الشائع أن التنويم المغناطيسي يساعد الطفل على الاسترخاء وهذا يساعده على التركيز بشكل أفضل. يجب أن يعلم الأطفال تركيز الانتباه والابتعاد عن عدم التركيز في التنويم المغناطيسي. يتعلم الطفل كيف يتنفس بعمق وأن يشعر بالهدوء وأن ينتبه فقط لمادة الدرس. إنك سوف تدرس لمدة أطول وتذكر أكثر إنك ستشعر بأنك أفضل عند القراءة بالرغم من حدوث بعض الأخطاء.

إن التركيز يجب أن يكون على إيجاد الرغبة في الدراسة والتمتع بها. يجب أن يُعلم الأطفال كيف يخططوا للعمل والدراسة بشكل نافع وأن يتذكروا بشكل جيد إذا ما تركت المادة في نفوسهم بعض الانطباعات. يجب أن يرتاح الأطفال لبعض الوقت عند البدء بالدراسة. يجب أن يتعلموا أن يدرسوا على الأقل لمدة ساعتين في اليوم ويمكن الاستعانة بالتنويم المغناطيسي لمعالجة قلق الامتحان. هنا يقرأ الأطفال أسئلة الامتحان والإجابة عليها ويُعلموا كيف يركزوا على النجاح وليس على الحصول على علامات عالية هذا ما يقود إلى اتجاه فيه شيء من الاسترخاء والبعد عن التوتر في الامتحان. يتعلم الأطفال أن يقرأوا الأسئلة والإجابة عليها وأن عليهم أن يكملوا الامتحان وأن يشعروا بالنجاح. إن العبرة هي أن يُعلم الأطفال التركيز والاسترخاء وأن تكون عندهم القدرة عليها.

تقرير حالة

ولد عمره ١٤ سنة كان في مدرسة ثانوية لمدة أربعة شهور وكان غير قادر أن يدرس بنجاح. كان يفقد التركيز على الدراسة بسرعة وينسى معظم المادة وكان يشعر بالتوتر وعدم اللياقة. عقدت للطالب ستة جلسات علاجية وكانت هذه كافية لتغيير

هذه الحلقة القاتلة من عادة الدراسة الفقيرة عنده وقللت من شعوره بعدم الملاءمة ومن شعوره بالقلق. عُلِّم الولد طرق الاسترخاء العضلي وكان يمارس ذلك في البيت وأن يستلقي لمدة ثلاث دقائق قبل الدراسة وأن لا يدرس إلا على مقعدة المخصص لذلك وإذا ما شعر بالمزيد من التشتت فإن عليه أن يترك الدراسة قليلاً ثم يرجع إليها مرة أخرى وكان يقيس الوقت الذي يقضيه في الدراسة بواسطة مؤقت الساعة وكان يوقف الساعة إذا ما قام عن مقعد الدراسة لأي سبب ثم يعيد مؤقت الساعة إذا رجع للدراسة وقد أعجبته فكرة المكافأة الذاتية وقد أعجبه الشعور بالاستقلالية وأعجبته طريقة مكافأة ذاته بالمكافئات التي يقررها بنفسه ومتى سوف تكون.

وعلى سبيل المثال قرر متى يشاهد التلفاز وكان ذلك في الأمسيات التي ينجز فيها أعماله وأهدافه التي أعدها لنفسه كان الولد مستجيباً لتفسير طريقة (SQ3R) في الدراسة ولقد تعلم طريقة البحث والسؤال والقراءة والمراجعة والاسترخاء وكان قد استفاد من استخلاص المادة المطلوبة أثناء القراءة وفي الإجابة على أسئلة قصيرة مأخوذة من العناوين والمواضيع أو الأمثلة التي أعدها هو أو أعدها المدرس له.

المراجع الانجليزية

References

- Mc Ghee, E : Development of the humor response : A review of the literature. *psychological Bulletin* 76 : (1971).
- Zimbardo, Philips : Shyness What to do about it, Addison. Wesley Reading. MA (1977).
- Spivack, George and Spotts, Jukes, Devereux child behaviour scale Manual Devereux Foundation, Devon PA (1966).
- Koppitz, Elizabeth. M The Bender Gestalt for young children. Grune and Stratton, New York (1975):
- Marks . L . M . Living with fear. Mc Graw Hill New York (78).
- Ellis, Albert and Harper, Robert A : A new Guide to Rational Living Wilshire Book Co. North Hollywood (1977).
- Corisini, R J Role playing psychotherapy A manual Aldine. Chicago (66).
- Johanson, D. W. Role reversal of Group Tensions I (1971).
- Hall, R. V. et. al Modification of behavioural problems in the home with the parent as observer and experimenter. *Journal of applied behaviour Analysis* (72).
- Keat, Donald B : Fundamentals of child counseling. Houghton Mifflin Boston (74).
- Huber, Jack, Through an eastern window St Martin press New York (65).
- Gardner, Richard A : Therapeutic communication with children The Mental story Technique Aronson New York (71).
- Television and Growing up, The impact of televised violence Government printing office Washington . D . C . (72) .
- Marr J, : Vicarious desensitization of test Anxiety through observation of videotaped treatment. *Journal of counseling psychology* (1972) .

Berson, tt, : The Relaxation Response, William Morroz. New York (75) .

Miller, Lorick C, Barrett, Curtis L . Humpe Edward and Noble, Helen Factor Structure of child hood fears Jordan of Counseling and clunical psy chol-ogy 30 : (1972) .

Nowicki, Stephen and Strickland, Bonnie R. Alocus of coutrol scale for chi-ldrnr Journql of counseling and clinical psy chology 40 : (1973) .

National institute of Mental health : Causes, Detection and treat,ent of child hood Depression. NIH . Washing ton, D . C (79) .

Fredrick, calvin J,: self Destructive behavioar Amongg Younger age Groups. Department of health, Education and zel fare. Rockville M . D. (77)

.Kauffman. Ja,es M,: Characters of children behaviour disorders Merrill, Columbus, OH . (77) .

Ollendick, Thomas H. and Matson Johongy L,: over protection auover be-houriour therapy 9 : (78) .

Schafer Charles. E and Millman. Hazard therapies for children Jossey - Bass Sau From sisco (77) .

Lichstein, K. L. Thumbsacking an over viez of Dental and psycological variables and their implications for treatment. JS. AS. Catalog of selected Documents in psychology 8: (1) (78) .

Chandler, T. H. Thumb sacking in child hood as acause of subsequent irregualriy of the tecth. The Dental Cosmos 20 (78) .

William D. G. So Called nerrous habits. Jornal of psychology 83 (1973) .

Azrin. IVH and Nunn. R G, Habit reversal a,cthod of illminating nervoas habits and tic, behaviour Research and therapy 11 (33) .

Esperanca, M. Gerrard, J. Z. Nocturnal enures-is stndies in bladder function in normal children and enuretics caudian Medical Association Jourral 101 60 .

Singh, R, Philips, D., and Fischer, S. C The treatment of enuresis by progressively earlier Waking. Journal of behavioural therapy and experimental psychiatry 7 : (76) .

Arders T. F. and Wienstien p. sleep and its disorders in infants and child are-view pediatrics 50 (1972) .

Schaefer, Charles. E, Mill;an Hozard L. and Levine Gavy F : Therapies of psycho so,atic disorderd in children Josseg - Bass Sam Frausisco (79) .

Bruch, Hilde : Eating atisorders : obesity, Anorexia Nerosis and the person zith in Busic Books New York (73) .

Van Riper, Charles. The Nature of Stutering - preutice Hall Englowood Cliffs, N J (71).

Robins. L. N. Deviaut Children Growing up, Williams and Wilking Baltiu-ore 66.

Puterson GRefal Asocial learing approach to Socialintervention Vol Castalia Oregon (75).

Kagam. S and Madsen. M. C. Rivatry in Anglo Auerican and Mexican children of tzo age, Journal of personality and socill Psy chology 24: (1972).

Loweustein : Who is the bully ? Home and School 11 (1977).

O, Connor, R. D. Relative efficacg of Modeling, Shapes the Combined procedures for the wodification of Social With arawal. Journal of psycholgy 79 (72) .

Daly , P, Betal Qcompren Sive early inter vention programme for families with problem childrer Mimeographed Report (78) .

Wiggins, J . G: Dealing With temper Tartruws. Persoral Press, Berea, OH (69).

Cohen, S. S. Four - letter words West chester Magazine Jurse (78) .

Alport, the Nature of prejudice. Adson Wesley, Readings M A (54) .

Horn, D. Modifying smoking habits in high School Students Children 7 : (60) .

Louria. D. B. Youth involvement in drugs The futurist June 78.

Bass, M. Sad Sniffing death. Journal of the American Medical association 212 : (70) .

Asbury, Charles A : Selected factors factors in influencing over and under achievement in young Social age children, Review of educational Research 44 : (74) .

Greiner. Jerry M. and Karoly, Paul. effects of self - control training on study activity and academic performance. Journal of Counseling psychology 23 : 76.

فهرست الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	٥
المقدمة	٧
السلوكات غير الناضجة	١٠
- النشاط الزائد	١١
- القهرية	٢٠
- تشتت التفكير	٢٧
- التهريج	٣٤
- أحلام اليقظة	٤٠
- الفوضوية وعدم الترتيب	٤٧
- سوء استخدام الوقت	٥٧
- الأنانية	٦٨
- الإعتماذية	٧٦
السلوكيات غير الآمنة	٨٢
- القلق	٨٤
- الخوف	٩١
- مفهوم الذات المتدني	١٠٧
- الاكتئاب وايداء النفس	١١٩
- الحساسية الزائدة للنقد	١٣٤
- الخجل	١٤٥
- القهرية بسبب ألتمام	١٥٨
العادات غير الصحيحة	١٦٨
- مص الأصبع	١٧٠
- قضم الأظافر	١٧٩
- التبول في الفراش	١٨٣
- التبرز في الملابس	١٨٧
- اضطرابات النوم	١٩٣
- اضطرابات الأكل	٢٢٠

٢٢٩ - التعلثم والتأتأة
٢٣٠ - الرعشة
٢٤١ مشاكل الرفاق
٢٤٣ - العدوان
٢٥٤ - خصومة الأخوة
٢٦٢ - الصحبة السيئة
٢٦٥ - القسوة
٢٦٧ - العزلة الاجتماعية
٢٧٣ السلوك غير الاجتماعي
٢٧٤ - عدم الطاعة
٢٨٣ - نوبات الغضب الحادة
٢٨٩ - السرقة
٢٩٤ - الكذب
٢٩٩ - الغش
٣٠٢ - اللغة السيئة
٣٠٦ - اشعال النار
٣١٠ - التخريب
٣١٣ - الهروب
٣٢١ - الهروب من المدرسة
٣٢٥ - التحيز
٣٢٩ مشاكل أخرى
٣٢٩ - سوء استخدام الأدوية
٣٣١ - التدخين
٣٣٩ - المرجوانا
٣٤٩ - المستشفيات
٣٥٣ - مخدرات أخرى / المنبهات
٣٥٥ - المهدئات
٣٥٧ - عدم الدافعية في المدرسة
٣٦٩ - عدات الدراسة الخاطئة
٣٨٥ - الفهرس

Inv: 1214
Date: 4/2/2014





Psychology Of Childhood And Adolescence

The Problems And Causes
And The Solutions

Written by
Schaefer & Millman

Translation
Dr. **Al-Azah**



دار الثقافة
للنشر والتوزيع



أسسها خالد محمود جابر حيف عام 1984 عمان - الأردن
Est. Khaled M. Jaber Haif 1984 Amman - Jordan
www.daralthaqafa.com